ATENȚIA CONȘTIENTĂ: CALEA SPRE NEMURIRE

Învăţăturile Venerabilului Ajahn Sumedho despre meditaţie

Traducerea: Ciprian S.

Această carte a fost tradusă şi este oferită spre distribuţie gratuită de către

ASOCIȚIA BUDDHISTĂ THERAVADA DIN ROMÂNIA

http://theravada.ro

Originalul poate fi găsit în biblioteca virtuală

http://www.buddhanet.net/

Introducere

Scopul acestei cărţi este acela de a oferi instrucţiuni şi reflecţii clare asupra meditaţiei buddhiste, aşa cum este predată ea de către Ajahn Sumedho, un bhikkhu (călugăr) din tradiţia buddhistă Theravada. Capitolele care urmează au fost editate din prelegeri mai lungi pe care Ajahn Sumedho le-a ţinut studenţilor săi, pentru a le oferi o abordare practică a înţelepciunii buddhiste. Această înţelepciune este cunoscută şi sub numele de *Dhamma* sau „adevărata natură a lucrurilor".

Sunteţi invitaţi să folosiţi această carte ca pe un manual pas-cu-pas. Primul capitol încearcă să explice practica meditaţiei în general, iar secţiunile următoare pot fi abordate pe rând, câte una, urmate de o perioadă de practică. Al treilea capitol este o reflecţie asupra cunoaşterii dobândite prin meditaţie. Cartea se încheie cu detalii privind modalitatea luării refugiilor şi a preceptelor, lucruri care plasează meditaţia într-un cadru mai larg de cultivare mentală. Acestea pot fi cerute formal de la buddhişti ordinaţi (Saṅgha) sau prin determinare personală. Ele formează fundaţia metodei prin care valorile spirituale sunt aduse în lume.

Prima ediţie a acestei cărţi (2000 de copii) a fost tipărită în anul 1985, cu ocazia inaugurării Centrului buddhist Amaravati şi stocul a fost epuizat în scurt timp. Cartea a avut un aşa succes încât unii dintre cititori au întrebat dacă ar putea sponsoriza o retipărire. Aşa că am făcut o corectură mai temeinică a manuscrisului decât a fost posibil iniţial şi am îmbunătăţit designul, în rest textul e la fel. Şi pentru că această carte a fost tipărită din contribuţii voluntare, ca un serviciu adus Dhammei, cititorii sunt rugaţi să respecte această ofrandă şi să o pună la rândul lor la dispoziţia altora, gratuit.

Venerabilul Sucitto,
Centrul buddhist Amaravati
Mai 1986

Câteva cuvinte înainte de a începe

Majoritatea acestor instrucţiuni pot fi puse în aplicare fie şezând, fie în mers. Tehnica conştientizării respiraţiei (ānāpānasati) menţionată în primele capitole este în general practicată în poziţia şezând, întrucât nemişcarea îi sporeşte eficacitatea. Pentru această poziţie este important ca şira spinării să fie erectă, fără a fi însă tensionată, gâtul aliniindu-se cu aceasta şi capul într-o poziţie echilibrată, astfel încât să nu alunece înainte. Multe persoane găsesc poziţia lotusului (şezând pe o pernă sau o saltea cu una sau ambele tălpi ale picioarelor orientate în sus şi aşezate pe coapsa opusă) ca fiind echilibrul perfect între efort şi stabilitate – după câteva luni este bine ca practicantul să se antreneze, încet, puţin câte puţin, înspre această postură. Însă dacă aceasta apare ca fiind prea dificilă poate fi folosit un scaun cu spătar drept.

Odată ce aţi dobândit un oarecare echilibru şi stabilitate a posturii, mâinile şi muşchii feţei trebuie relaxaţi, palmele aşezate în poală, una peste cealaltă. Lăsaţi ochii să se închidă, destindeţi-vă mintea... şi abordaţi obiectul meditaţiei.

'Jongrom' (un cuvânt thailandez derivat din *caṅkama*, în limba Pāli, limba scripturilor) înseamnă a păşi înainte şi înapoi pe o cărare dreaptă. Aceasta (ideal ar fi să aibă cam douăzeci, treizeci de paşi) trebuie să fie delimitată

de două obiecte vizibile, astfel încât să nu fie nevoie să numeri paşii. Mâinile trebuie să fie împreunate uşor în faţă, sau la spate, cu braţele relaxate. Privirea trebuie direcţionată în jos, cam la 10 paşi înainte, fără a fixa ceva anume, menţinând însă un unghi confortabil pentru gât. Mersul se execută într-o manieră liniştită şi odată ajunşi la capătul cărării faceţi o pauză pe durata unui ciclu sau două de respiraţie, după care întoarceţi-vă şi continuaţi mersul în acelaşi fel.

Investigaţie

Ce este meditaţia?

Meditaţia este un cuvânt des folosit în zilele noastre şi care acoperă o plajă întinsă de practici. În buddhism, acest cuvânt desemnează două practici meditative – una numită „samatha" şi cealaltă „vipassanā". Meditaţia samatha este o practică de concentrare a minţii asupra unui obiect în loc de a o lăsa să rătăcească la întâmplare. Alegi un obiect precum senzaţia produsă de respiraţie şi îţi concentrezi întreaga atenţie asupra senzaţiilor produse de inspiraţie şi expiraţie. În cele din urmă, prin această practică mintea ajunge la o stare de calm şi te linişteşti, ca şi consecinţă a faptul că ai întrerupt toate celelalte influenţe care vin prin simţuri.

Obiectele folosite pentru a linişti mintea sunt liniştitoare (bineînţeles). Dacă vrei să ai o minte excitată, du-te şi fă ceva excitant. Nu te du la o mănăstire buddhistă, du-te la o discotecă. Este uşor să te concentrezi asupra lucrurilor excitante, nu-i aşa? Acestea emit o vibraţie care te absoarbe imediat. Dacă mergi la cinematograf şi rulează un film captivant eşti fermecat imediat. Nu trebuie să depui niciun efort pentru a urmări ceva excitant, romantic sau aventuros. Dar dacă nu eşti obişnuit, să urmăreşti ceva liniştitor poate fi extrem de plictisitor. Ce poate fi mai plictisitor decât să îţi urmăreşti respiraţia, atunci când eşti

obișnuit să faci lucruri mai excitante? Așa că pentru a dezvolta o astfel de abilitate trebuie să depui un efort mental, pentru că respirația nu e nici interesantă, nici romantică, nici aventuroasă sau sclipitoare, este așa cum este. În consecință, trebuie să depui efort pentru că nu primești nicio stimulare din exterior.

În acest tip de meditație nu încerci să creezi o imagine, ci doar să te concentrezi asupra unor senzații obișnuite produse de corpul tău, așa cum este el, acum: să îți susții atenția asupra respirației. Când reușești să faci asta, respirația ta devine din ce în ce mai rafinată și prin urmare te liniștești. Cunosc oameni care recomandă meditația samatha pentru hipertensiune arterială, întrucât calmează inima.

Deci, aceasta este practica de calmare. Puteți alege diverse obiecte asupra cărora să vă concentrați și să vă antrenați pentru a vă susține atenția până când absorbiți sau deveniți una cu obiectul de meditație. Chiar veți simți un sentiment de unitate cu obiectul asupra căruia v-ați concentrat și asta numim noi absorbție.

Cealaltă practică este „vipassanā" sau „meditația intuitivă". Cu meditația intuitivă îți deschizi mintea către toate fenomenele. Nu alegi un anumit obiect asupra căruia să te concentrezi sau în care să te absorbi, ci privești pentru a înțelege cum sunt lucrurile în realitate. Ceea ce putem observa în această privință este că toată experiența noastră senzorială este impermanentă. Tot ce vedem, auzim, mirosim, atingem sau gustăm, toate condițiile mentale –

sentimentele, amintirile şi gândurile – sunt schimbătoare, ele apar şi dispar. În vipassanā, luăm această caracteristică a impermanenţei ca pe un mod de a vedea întreaga noastră experienţă senzorială pe care o trăim în meditaţie.

Aceasta nu este doar o atitudine filozofică sau o credinţă într-o anumită teorie buddhistă. Impermanenţa trebuie să fie cunoscută direct, intuitiv, deschizându-ţi mintea şi privind, fiind conştient de felul în care sunt lucrurile în realitate. Nu înseamnă să analizezi lucrurile pornind de la presupunerea că ele ar trebui să fie într-un anumit fel când nu sunt aşa, iar apoi să încerci să înţelegi de ce nu sunt aşa cum credem noi că ar trebui să fie. Prin practica meditaţiei intuitive nu încercăm să ne analizăm pe noi înşine ori chiar să schimbăm lucrurile pentru a se potrivi cu dorinţele noastre. Prin această practică observăm cu răbdare că orice lucru care apare este sortit dispariţiei, fie el de natură fizică sau mentală.

Aceasta include şi organele de simţ, obiectul simţurilor şi conştiinţa ce apare odată cu contactul dintre acestea. Mai sunt de asemenea condiţiile mentale plăcute şi neplăcute, ceea ce vedem, auzim, mirosim, gustăm sau atingem, numele pe care le dăm lucrurilor, ideile, cuvintele şi conceptele pe care le creăm în jurul experienţei noastre senzoriale. Mare parte din viaţa noastră este bazată pe presupuneri greşite, făcute neînţelegând şi neinvestigând adevărata natură a lucrurilor. Astfel că viaţa unuia ce nu este trezit şi conştient tinde să fie deprimantă sau năucitoare, în special atunci când sunt dezamăgiţi sau se întâmplă vreo

tragedie. Atunci, acela devine copleşit, tocmai pentru că nu a observat adevărata natură a lucrurilor.

În termeni buddhişti folosim cuvântul „Dhamma" sau „Dharma" ce înseamnă „aşa cum este" sau „legile naturii". Când observăm şi practicăm Dhamma, ne deschidem mintea înspre adevărata natură a lucrurilor. În acest mod nu reacţionăm orbeşte la experienţa noastră senzorială, ci o înţelegem şi prin această înţelegere începem să o abandonăm, începem să ne eliberăm din a fi robii împovăraţi, orbiţi, înşelaţi de aparenţe. Acum, să fii trezit şi conştient nu e o problemă de devenire, ci o chestiune de a fi aşa. Astfel, observăm felul în care sunt lucrurile acum, în prezent, în loc să facem ceva pentru a le putea observa în viitor. Observăm corpul aşa cum este el, şezând aici. Aparţine naturii, nu-i aşa? Corpul uman aparţine pământului, este întreţinut de lucruri ce cresc din pământ. Nu putem să trăim doar cu aer sau să importăm hrană crescută pe Venus sau Marte. Trebuie să mănânci lucruri care cresc şi trăiesc pe acest pământ. După ce corpul moare se întoarce înapoi în pământ, putrezeşte, se descompune şi devine din nou pământ. Urmează legile naturii, ale creării şi distrugerii, ale naşterii şi morţii. Nimic din ceea ce se naşte nu rămâne permanent în aceeaşi stare, ci creşte, îmbătrâneşte şi moare. Toate lucrurile din natură, chiar şi universul însuşi, au o durată de existenţă: naştere şi moarte, început şi sfârşit. Tot ceea ce este în puterea noastră de a percepe şi concepe este schimbător, este impermanent. Deci nu îţi va putea oferi o satisfacţie permanentă.

Practicând Dhamma, observăm de asemenea cât de nesatisfăcătoare este experienţa noastră senzuală. Puteţi observa în viaţa voastră că ori de câte ori încercaţi să găsiţi plăcere în experienţa senzorială, nu puteţi fi satisfăcuţi decât temporar, nu găsiţi decât o bucurie de scurtă durată, apoi experienţa se schimbă. Aceasta pentru că nu există niciun punct în conştiinţa senzorială care să aibă o calitate sau o esenţă permanentă. Astfel, experienţa simţurilor este întotdeauna schimbătoare şi doar din cauza ignoranţei şi necunoaşterii avem aşteptări mari de la ea. Avem tendinţa de a pretinde, spera şi de a inventa tot felul de lucruri, doar ca mai apoi să ne simţim teribil de dezamăgiţi, disperaţi, trişti şi înspăimântaţi. Tocmai aceste aşteptări şi speranţe ne duc la disperare, chin, tristeţe şi durere, tânguire, bătrâneţe, boală şi moarte.

Acesta este o modalitate de a investiga experienţa senzorială. Mintea poate gândi în abstracţiuni, poate crea diverse idei şi imagini, poate face lucruri foarte rafinate sau foarte grosiere. Există o gamă foarte largă de posibilităţi, de la stări foarte rafinate de fericire extatică, până la stări mizerabile, brute şi dureroase; de la rai până la iad, ca să folosim nişte termeni pitoreşti. Însă nu există niciun rai sau iad permanent; nicio stare permanentă care să poată fi percepută sau concepută. În meditaţie, odată ce vedem cât de limitată şi schimbătoare este experienţa noastră senzorială, începem de asemenea să realizăm că nu este a noastră, că e „*anatta*”, lipsită de sine.

Aşa că, înţelegând asta, începem să ne eliberăm de povara identificării cu condiţiile senzoriale. Acum, aceasta

nu se realizează stârnind aversiune faţă de ele, ci înţelegând adevărata lor natură. Acesta este un adevăr care trebuie realizat, nu crezut. *Anatta* nu e o credinţă buddhistă, e o realizare concretă. Dacă nu vei încerca niciodată să investighezi şi să înţelegi aceste lucruri, probabil că vei trăi toată viaţă cu presupunerea că eşti trupul tău. Chiar dacă atunci când ai citi vreo poezie frumoasă sau vreo filozofie mai nouă ai putea gândi: „O, nu sunt corpul meu..", ai putea crede că este o teorie bună că omul nu este corpul său, însă nu ai realiza cu adevărat asta. Chiar dacă unii oameni, intelectuali şi aşa mai departe, spun: „Noi nu suntem corpurile noastre, corpul nu este sinele" – asta e uşor de zis, să cunoşti cu adevărat acest lucru însă, este cu totul altceva. Prin această practică meditativă, prin investigare şi înţelegere a realităţii, începem să ne eliberăm de ataşamente. Când nu mai avem aşteptări, când nu mai pretindem nimic, atunci bineînţeles că nu mai simţim disperarea, supărarea şi frustrarea de a nu primi ceea ce dorim. Aşa că acesta este ţelul ultim, Nibbana – realizarea detaşării de orice lucru ce are un început şi un sfârşit. Atunci când renunţăm la aceste ataşamente insidioase, habituale, către ceea ce se naşte şi moare, începem să realizăm Nemurirea.

Unii oameni trăiesc reacţionând la viaţă pentru că aşa au fost condiţionaţi, precum câinele lui Pavlov. Atâta timp cât nu te-ai trezit la adevărata realitate, nu eşti decât o creatură inteligentă condiţionată, nu chiar un câine prost şi condiţionat. Ai putea să te uiţi cu superioritate la câinele lui Pavlov care salivează atunci când aude clopoţelul, însă

observă cum la rândul nostru facem lucruri similare. Asta pentru că în ceea ce priveşte experienţa senzorială totul este condiţionare, nu există o persoană, un suflet, o esenţă personală. Aceste trupuri, aceste sentimente, amintiri şi gânduri sunt percepţii ce apar în minte condiţionate de durere, de faptul că ne-am născut oameni, în familiile în care ne-am născut, că aparţinem unei clase, unei rase, unei naţionalităţi; în funcţie de faptul că avem un corp bărbătesc sau femeiesc atrăgător sau neatrăgător şi aşa mai departe. Toate acestea sunt condiţii care nu sunt ale noastre, nu sunt „Eu", „Al Meu". Aceste condiţii urmează legile naturii, legile naturale. Nu putem spune „Eu nu vreau ca trupul meu să îmbătrânească" - adică putem să o spunem, dar indiferent cât de insistenţi am fi, trupul tot o să îmbătrânească. Nu ne putem aştepta ca trupul nostru să nu simtă niciodată durere, să nu se îmbolnăvească, să aibă pentru totdeauna auz şi văz perfect. Însă sperăm, nu-i aşa? „Sper să fiu întotdeauna sănătos, să nu ajung niciodată invalid şi să am întotdeauna vederea bună, să nu orbesc; să am urechi bune şi să nu ajung niciodată ca acei oameni la care trebuie să ţipi ca să te audă; şi că nu voi ajunge niciodată senil şi că voi avea întotdeauna controlul facultăţilor mele, până la nouăzeci şi cinci de ani când voi muri pe deplin alert, luminos şi vesel, în somn, fără niciun pic de durere". Aşa ne-ar plăcea tuturor. Unii ar putea să o ducă mult şi să moară într-o astfel de manieră idilică, în timp ce restul dintre noi am putea să ne pierdem toţi vederea mâine. Este puţin probabil, dar nu imposibil. Totuşi, povara vieţii se diminuează considerabil atunci când reflectăm la limitările existenţei

noastre. Atâta mizerie vine din faptul de a avea aşteptări mari şi de a nu putea niciodată primi atât pe cât ai sperat.

Astfel că, în meditaţia noastră şi în înţelegerea intuitivă a realităţii, vedem că frumuseţea, rafinamentul şi plăcerea sunt condiţii impermanente – la fel ca şi durerea, mizeria şi urâţenia. Dacă înţelegi cu adevărat asta, vei putea să te bucuri şi să înduri orice ţi se va întâmpla. De fapt, multe dintre lecţiile pe care viaţa ni le predă sunt învăţate îndurând ceea ce nu ne place în noi înşine şi în lumea din jurul nostru; să poţi să ai răbdare şi să fii bun, să nu faci caz de imperfecţiunile experienţei senzoriale. Putem să ne adaptăm, să îndurăm şi să acceptăm natura schimbătoare a ciclului senzorial al naşterii şi al morţii, abandonând ataşamentul faţă de el. Când ne eliberăm de identificarea cu acesta, atunci trăim adevărata noastră natură, care este cunoaşterea clară şi luminoasă; însă aceasta nu mai este ceva personal, nu mai este „Eu" sau „Al Meu", nu mai există dobândire sau ataşament. Ne putem ataşa doar de ceea ce este al nostru.

Învăţăturile lui Buddha nu sunt decât nişte instrumente de ajutor, o modalitate de a privi experienţa senzorială, modalitate care ne ajută a o înţelege. Nu sunt nişte porunci, o dogmă religioasă pe care trebuie să o acceptăm, în care trebuie să credem. Sunt nişte indicatoare ce ne îndrumă către adevărata natură a lucrurilor. Deci nu vom folosi învăţăturile lui Buddha pentru a ne agăţa de ele ca de un scop ultim, ci pentru a ne aduce aminte să fim treji, vigilenţi şi conştienţi că tot ceea ce apare va dispărea.

Aceasta este o observaţie, o reflecţie continuă, constantă asupra lumii senzoriale, pentru că ea are o influenţă extrem de puternică. Faptul că avem un trup ca acesta, în această societate în care trăim, ne expune la o presiune fantastică. Totul se mişcă atât de repede – televiziunea şi tehnologia modernă, maşinile – totul are tendinţa de a se mişca într-un ritm accelerat. Este atractiv, excitant, interesant şi ne incită simţurile. Observaţi spre exemplu, atunci când mergeţi la Londra, cum toate panourile publicitare îţi canalizează atenţia înspre sticle de whisky şi ţigări. Atenţia ta se îndreaptă către lucrurile pe care le poţi cumpăra, întotdeauna renăscând în experienţa senzorială. Societatea materialistă încearcă să îţi trezească lăcomia, pentru ca să cheltui banii şi cu toate astea să nu fii niciodată satisfăcut cu ceea ce ai. Întotdeauna există ceva mai bun, ceva mai nou, ceva mai delicios decât ceea ce era ieri cel mai delicios... şi continuă aşa la nesfârşit, trăgându-te astfel afară, în obiectele simţurilor.

Dar când venim în camera altarului, o facem nu ca să ne uităm unii la alţii sau ca să fim atraşi de vreunul din obiectele din cameră, ci ca să le folosim pentru aducere aminte. Ca să ne amintim fie să ne concentrăm asupra unui obiect liniştitor, fie să ne deschidem mintea, să reflectăm şi să investigăm adevărata natură a lucrurilor. Trebuie să facem asta fiecare dintre noi. Iluminarea unuia nu ne va ilumina şi pe restul dintre noi. Deci este vorba despre o mişcare înspre interior, nu să cauţi în exterior pe cineva iluminat care să te ilumineze. Vă oferim această oportunitate de a beneficia de încurajare şi ajutor, pentru ca

cei interesaţi să o poată folosi. Aici cel puţin poţi fi aproape sigur că nu va încerca nimeni să îţi fure poşeta. Zilele astea nu mai poţi fi sigur de nimic, însă cu siguranţă sunt mai puţine şanse decât dacă ai sta în Piccadilly Circus. Mănăstirile buddhiste sunt refugii pentru astfel de deschideri ale minţii. Ca fiinţe umane, aceasta este oportunitatea voastră.

Ca fiinţe umane avem o minte ce poate observa şi reflecta. Poţi observa dacă te simţi fericit sau mizerabil. Poţi observa furia sau gelozia sau confuzia din minte. Când şezi şi te simţi foarte confuz şi supărat există în tine ceva care ştie. Poate că deteşti această stare şi reacţionezi orbeşte la ea, dar dacă ai mai multă răbdare, poţi observa că nu este decât o condiţie temporară, schimbătoare, un puseu trecător de confuzie, furie sau lăcomie. Un animal însă nu poate face asta. Când este furios este doar atât, este pierdut complet în furie. Spune-i unei pisici furioase să îşi observe furia. Nu am reuşit să ajung nicăieri cu pisica noastră. Nu poate reflecta asupra furiei. Dar eu pot şi sunt convins că şi voi puteţi. Dacă văd în faţa mea o farfurie de mâncare delicioasă, mişcarea din mintea mea este identică cu cea din mintea lui Doris, pisica noastră. Însă noi putem observa atracţia animalică faţă de lucrurile care miros şi arată bine.

Asta înseamnă să foloseşti înţelepciunea, urmărind acel impuls şi înţelegându-l. Acel lucru care observă lăcomia nu este lăcomia. Lăcomia nu se poate observa pe sine. Ceea ce nu este lăcomie însă poate să o observe. Această observare o numim noi „Buddha” sau „Înţelepciunea lui Buddha” - conştientizarea adevăratei naturi a lucrurilor.

Instrucţiuni

Urmărirea respiraţiei (ānāpānasati)

Ānāpānasati e o modalitate de concentrare a minţii asupra respiraţiei şi indiferent dacă eşti deja un expert în asta, ori consideri că e o cauză pierdută, în oricare din situaţii, vine la un moment dat vremea să încerci această metodă. E o ocazie de a cultiva „samādhi" - concentrarea, prin mobilizarea atenţiei exclusiv asupra senzaţiei produsă de respiraţie. Deci, angajaţi-vă pe deplin în această senzaţie pe durata unei inspiraţii şi a unei expiraţii. Nu încercaţi să o faceţi, să zicem, pentru o perioadă de cinsprezece minute, pentru că nu veţi reuşi în acest mod, dacă asta este durata desemnată de voi pentru concentrarea minţii într-un singur punct. Aşa că, folosiţi mai bine doar durata a unei inspiraţii şi a unei expiraţii.

Succesul vostru depinde mai degrabă de răbdare decât de puterea voinţei, pentru că mintea rătăceşte şi trebuie întotdeauna să o aducem cu răbdare înapoi la respiraţie. Când ne dăm seama că mintea a luat-o la plimbare, conştientizăm această stare de fapt: poate că e din cauză că punem prea multă energie la început, iar apoi nu o susţinem, facem prea mult efort fără a avea puterea să îl întreţinem. Aşa că vom folosi doar durata unei inspiraţii şi a

unei expiraţii pentru a limita efortul la această durată de timp în care să susţinem atenţia. Puneţi efort la începutul expiraţiei pentru a o susţine pe întreaga ei durată, până la sfârşit, apoi la fel şi în cazul inspiraţiei. În cele din urmă lucrurile se aşează şi se spune că ai intrat în samādhi când nu mai e nevoie de efort.

La început, va părea că este nevoie de mult efort sau că nu putem să o facem, asta pentru că nu suntem obişnuiţi cu astfel de lucruri. Majoritatea minţilor au fost antrenate pentru a folosi gândirea asociativă. Citind cărţi sau făcând alte lucruri similare mintea a fost antrenată să meargă de la un cuvânt la altul, să creeze gânduri şi concepte bazate pe logică şi raţiune. Ānāpānasati însă, este un alt fel de antrenament, în care obiectul asupra căruia ne concentrăm este atât de simplu, încât este cu totul neinteresant la nivel intelectual. Deci nu e o chestiune de a fi interesat, ci de a depune efort şi de a folosi această funcţie naturală a corpului drept punct de concentrare. Corpul respiră, fie că eşti tu conştient de asta sau nu. Această metodă de meditaţie nu se aseamănă cu pranayama, cu ajutorul căreia dezvolţi putere prin respiraţie, ci este o tehnică prin care dezvolţi samādhi – concentrarea – şi atenţia conştientă, observând respiraţia naturală, aşa cum este ea în momentul prezent. La fel ca şi cu restul lucrurilor, este ceva ce trebuie să practici pentru a reuşi. Nimeni nu întâmpină probleme în a înţelege teoria; practica continuă este aceea care îi descurajează pe oameni.

Observaţi însă tocmai această descurajare ce se naşte din faptul că nu puteţi obţine rezultatul dorit, întrucât ea este cea care vă obstrucţionează practica. Observaţi această

senzaţie, recunoaşteţi-o şi apoi abandonaţi-o. Întoarceţi-vă la respiraţie. Fiţi conştienţi de acel punct în care deveniţi sătui sau simţiţi aversiune ori nerăbdare, recunoaşteţi această stare, abandonaţi-o şi întoarceţi-vă din nou la respiraţie.

Mantra[1] „Buddho”

Dacă aveţi o minte foarte activă ce gândeşte mult, veţi găsi utilă mantra „Buddho”. Inspiraţi pe „bud” şi expiraţi pe „-dho”, astfel încât să spuneţi în gând această mantră odată cu fiecare respiraţie. Aceasta este o metodă de a susţine concentrarea, aşa că pentru următoarele cincisprezece minute practicaţi ānāpānasati folosindu-vă întreaga atenţie, adunându-vă mintea în jurul sunetului mantric „bud-dho”. Obişnuiţi-vă să aduceţi mintea în acel punct de claritate şi lumină, mai degrabă decât să o lăsaţi să se cufunde în pasivitate. E nevoie de efort susţinut: o inspiraţie pe „bud” - clar şi luminos în minte, gândul însuşi, înălţat şi luminos de la începutul până la sfârşitul inspiraţiei şi „-dho” pe expiraţie. Lăsaţi baltă orice altceva. Vi s-a ivit acum ocazia să faceţi asta – puteţi să vă rezolvaţi problemele voastre sau ale lumii mai târziu. În acest moment, doar atât vi se pretinde să faceţi. Aduceţi mantra în conştiinţă. Faceţi din

1 Mantră: cuvânt cu semnificaţie religioasă a cărui repetiţie constituie un instrument de meditaţie.

această mantră ceva conştient în loc să o lăsaţi să fie un lucru superficial şi pasiv care amorţeşte mintea; energizaţi mintea, astfel încât inspiraţia pe „bud” să fie una luminoasă, nu doar un „bud” superficial, un sunet ce se stinge repede pentru că nu a fost luminat sau împrospătat de către minte. Puteţi vizualiza ortografia pentru a fi pe deplin împreună cu această silabă pe toată durata inspiraţiei, de la început până la sfârşit. Apoi „-dho” pe expiraţie este abordat în acelaşi mod pentru a exista o continuitate în efort, în loc de salturi, noi începuturi şi eşecuri.

Observaţi dacă apar unele gânduri obsesive – precum o frază stupidă ce se învârte prin mintea voastră. Acum, dacă vă cufundaţi într-o stare pasivă, gândurile obsesive preiau controlul. Dar înţelegând cum funcţionează mintea şi cum poate fi folosită într-un mod abil, iei acest concept „Buddho” (Buddha, Cel Care ştie) şi îl susţii în minte ca pe un gând. Nu doar ca pe un gând obsesiv, habitual, ci ca pe o metodă abilă de a folosi gândirea pentru a susţine concentrarea pe întreaga durată a unei inspiraţii şi a unei expiraţii, timp de cincisprezece minute.

În acest exerciţiu nu contează de câte ori dai greş şi mintea începe să rătăcească, pur şi simplu observi că aceasta rătăceşte, că te gândeşti, că nu prea ai chef de asta, că ai prefera să stai doar să te relaxezi fără să mai depui nici un efort. Sau poate că ai alte lucruri în minte acum, insinuându-se pe la periferia conştiinţei – aşa că observi această stare de fapt. Observaţi ce dispoziţie este acum în mintea voastră. Nu fiţi critici, descurajaţi, ci cu calm, la rece, observaţi dacă vă liniştește, dacă vă face să vă simţiţi

amorţiţi sau somnoroşi; dacă în tot acest timp v-aţi gândit sau aţi fost concentrat. Doar pentru a şti.

Obstacolul în concentrare este aversiunea faţă de eşec şi dorinţa arzătoare de a izbândi. Meditaţia nu este o chestiune de voinţă, ci de înţelepciune, de a observa înţelepciunea. Cu acest exerciţiu puteţi observa unde vă sunt slăbiciunile, unde aveţi tendinţa să vă pierdeţi. Puteţi observa ce trăsături de caracter aţi dezvoltat până acum în viaţa voastră, nu pentru a le critica, ci pentru a şti cum să lucraţi cu ele, şi pentru a nu fi înrobiţi de ele. Aceasta presupune o atentă şi înţeleaptă reflecţie asupra adevăratei naturi a lucrurilor. Aşa că în loc să fie ocolite cu orice preţ, până şi cele mai urâte încurcături sunt observate şi recunoscute. Asta este o calitate durabilă. Nibbāna[2] este adesea descrisă ca fiind rece (en. *cool*). Sună a vorbire de stradă, nu-i aşa? Însă există o semnificaţie în acest cuvânt. Rece în ce privinţă? Tinde să fie răcoritor să nu fii condus de patimi, să fii detaşat, alert şi echilibrat.

Puteţi învăţa să folosiţi cuvântul „Buddho" în vieţile voastre pentru a umple cu el mintea în locul grijilor sau a altor obiceiuri neproductive. Luaţi acest cuvânt, examinaţi-l, ascultaţi-l: „Buddho"! Înseamnă „cel care cunoaşte", „Buddha", „cel trezit". Puteţi să îl vizualizaţi. Ascultaţi ceea ce spune mintea voastră – bla, bla, bla, etc. şi continuă aşa – un nesfârşit excrement compus din frici şi aversiuni reprimate. Acum, însă, recunoaştem asta. Nu folosim

2 Nibbāna: stare de pace dobândită prin non-ataşament, se foloseşte şi ortografia Nirvāna.

„Buddho” ca pe o măciucă cu care să reprimăm lucruri, ci ca pe un mijloc abil. Putem folosi cele mai fine unelte pentru a îi ucide sau a îi răni pe ceilalţi, nu-i aşa? Putem lua cea mai frumoasă Buddha rupā (statuie a lui Buddha, n.t.) şi să i-o trântim cuiva în cap dacă dorim! Nu este tocmai ceea ce numim „Buddhanussati”, Reflecţia asupra calităţilor lui Buddha. Am putea face acelaşi lucru cu mantra „Buddho”, să o folosim pentru a suprima acele gânduri sau emoţii. Aceasta este o modalitate nepotrivită. Ţineţi minte, nu încercăm să anihilăm, ci să lăsăm lucrurile să dispară. Acesta este un exerciţiu gentil prin care, cu răbdare, suprapunem „Buddho” peste gândire, nu din exasperare, ci într-un mod ferm şi deliberat.

Lumea are nevoie să înveţe să facă asta, nu-i aşa? - Statele Unite şi Uniunea Sovietică – mai bine decât să ia mitralierele şi armele nucleare şi să anihileze lucrurile ce le stau în cale, sau în loc să îşi adreseze reciproc lucruri josnice. Şi noi facem astfel de lucruri, nu? Câţi dintre voi au spus lucruri josnice altor persoane recent, lucruri care rănesc, critici nemiloase şi înţepătoare, doar pentru că acestea v-au sâcâit, v-au stat în drum sau v-au speriat? Aşa că practicăm acest exerciţiu cu micile lucruri enervante, josnice şi stupide din minţile noastre. Folosim „Buddho” nu ca pe o măciucă, ci ca pe o metodă abilă prin care să le permitem să dispară, să le abandonăm. Acum, pentru următoarele cincisprezece minute întoarceţi-vă la nasurile voastre cu mantra „Buddho”. Vedeţi cum o puteţi folosi şi lucraţi cu ea.

Efort şi relaxare

Efortul este pur şi simplu să faci ceea ce trebuie făcut şi acesta variază în funcţie de caracterul şi obiceiurile fiecăruia. Unii oameni au mai multă energie – atât de multă încât sunt tot timpul în căutarea unor lucruri de făcut. Îi puteţi observa căutându-şi de lucru, tot timpul angajaţi în exterior. În meditaţie nu căutăm ceva de făcut, o scăpare, ci cultivăm efortul interior. Observăm mintea şi ne concentrăm asupra subiectului.

Dacă depui prea mult efort devii agitat, iar dacă depui prea puţin te moleşeşti şi trupul începe să se înmoaie. Corpul tău este un bun instrument de măsură al efortului: îţi menţii corpul drept şi atunci poţi să îl umpli cu efort; aliniază-ţi corpul, ridică-ţi pieptul, ţine spatele drept. E nevoie de multă voinţă, aşa că corpul tău este un bun indicator al efortului. Dacă eşti leneş, găseşti cea mai uşoară postură – forţa gravitaţiei te trage în jos. Când e rece afară, trebuie să împingi energia în sus prin şira spinării pentru a iriga corpul, nu să te cuibăreşti pe sub pături.

Practicând ānāpānasati (urmărirea respiraţiei) te concentrezi asupra ritmului. Eu am găsit că este foarte folositor să învăţ să încetinesc, în loc să fac totul rapid – ca şi în cazul gândirii. Te concentrezi asupra unui ritm care este mult mai lent decât cel al gândurilor. Ānāpānasati te sileşte să încetineşti, are un ritm mai blând. Deci, încetăm să mai gândim: suntem mulţumiţi doar cu o inspiraţie şi o

expiraţie, considerăm că avem tot timpul din lume la dispoziţie pentru a fi împreună cu o singură inspiraţie, de la început, la mijloc şi până la sfârşitul ei.

Dacă încerci să obţii samādhi (concentrare) prin ānāpānasati, atunci deja ţi-ai stabilit un ţel de atins – faci asta pentru a obţine ceva pentru tine, aşa că ānāpānasati devine o experienţă deosebit de frustrantă şi începe să te enerveze. Poţi să fii prezent într-o singură inspiraţie? Poţi fi mulţumit cu o singură expiraţie? Cu acest scurt, simplu interval de timp?

Atunci când urmăreşti să atingi jhāna (absorbţie) cu ajutorul acestei meditaţii şi chiar te străduieşti şi depui efort în acest sens, nu încetineşti, ci încerci să obţii, să atingi ceva, în loc să te mulţumeşti, umil, cu o inspiraţie şi o expiraţie. Succesul în ānāpānasati constă în doar atât – să fii atent pe durata unei inspiraţii, pe durata unei expiraţii. Stabileşte-ţi atenţia la început şi la sfârşit sau la început, la mijloc şi la sfârşit. Asta îţi dă nişte puncte concrete de orientare, astfel încât dacă mintea ta rătăceşte mult în timpul exerciţiului eşti în special atent, examinând începutul, mijlocul şi sfârşitul. Dacă nu faci asta, mintea ta tinde să rătăcească.

Eforturile noastre se concentrează doar în asta; orice altceva este suprimat sau abandonat în acest interval de timp. Reflectaţi asupra diferenţei dintre inspiraţie şi expiraţie – examinaţi-o. Care dintre ele vă place mai mult? Câteodată vi se va părea că respiraţia tinde să dispară; devine foarte fină. Corpul pare să respire de unul singur şi ai

această senzaţie ciudată că nu vei mai respira. E puţin înspăimântător.

Dar acesta este un exerciţiu. Te centrezi asupra respiraţiei, fără a încerca să o controlezi. Câteodată, când îţi concentrezi atenţia asupra nărilor, simţi că întregul corp respiră de unul singur.

Adesea suntem extrem de serioşi cu privire la toate lucrurile – total lipsiţi de bucurie şi fericire, fără simţul umorului, reprimând totul. Aşa că înveseliţi mintea, fiţi relaxaţi şi în voie, acordaţi-vă tot timpul din lume, fără a fi supuşi presiunii cauzate de dorinţa de a obţine ceva important. Nimic special, nimic de atins, nimic important, doar un lucru mărunt. Chiar şi atunci când aveţi o singură inspiraţie conştientă dimineaţa, este mai bine decât ceea ce fac majoritatea oamenilor. Cu siguranţă este mai bine decât să fii nepăsător toată ziua.

Dacă eşti o persoană negativistă, încercă să fii mai blând cu tine, străduieşte-te să te accepţi. Relaxează-te şi nu îţi fă din meditaţie o povară. Încearcă să vezi meditaţia ca pe o oportunitate de a obţine pace şi uşurare în momentul prezent. Relaxează-ţi corpul şi bucură-te de pace.

Nu te lupţi cu forţele răului. Dacă simţi aversiune către ānāpānasati, observă şi acest lucru. Nu trebuie să simţi că e ceva ce trebuie să faci, ci mai degrabă că e ceva plăcut, ceva ce te bucuri să faci. Nu trebuie să faci nimic altceva, aşa că poţi fi complet relaxat. Ai deja tot ce îţi trebuie: ai respiraţia, trebuie doar să te aşezi, nu e nimic dificil de făcut, nu ai nevoie de aptitudini speciale, nici măcar nu e

nevoie să fii prea inteligent. Când te gândeşti „Nu pot să o fac!”, recunoaşte asta ca pe o rezistenţă, o frică sau o frustrare şi relaxează-te.

Dacă îţi dai seama că devii tensionat şi încordat din cauza meditaţiei ānāpānasati, atunci opreşte-te din practică. Nu o transforma într-un lucru dificil, într-o povară. Dacă nu poţi să o faci atunci şezi doar. Eu personal, când ajungeam în astfel de stări, pur şi simplu contemplam pacea. Gândeam: „Trebuie... trebuie... trebuie să fac asta”, iar apoi îmi spuneam „Doar bucură-te de pace! Relaxează-te”.

Dubii, nelinişte, nemulţumire, aversiune... în scurt timp eram în stare să contemplez pacea, spunându-mi în mod repetat, hipnotic „Relaxează-te, relaxează-te”. Dubiile cu privire la propria-mi persoană apăreau: „Nu are rost, nu ajung nicăieri în felul asta. Trebuie să obţin ceva”. În curând însă reuşeam să mă împac cu asta. Trebuie să te calmezi mai întâi, iar atunci când eşti relaxat poţi să practici ānāpānasati. Dacă vrei ceva de făcut, poţi face asta.

La început practica ta poate fi foarte plicticoasă; te simţi neîndemânatic şi lipsit de speranţă ca şi atunci când înveţi să cânţi la chitară. La început, degetele îţi sunt atât de neîndemânatice, încât pari lipsit de speranţă, însă după o vreme începi să dobândeşti îndemânare şi devine destul de uşor. Înveţi să fii martor la ceea ce se întâmplă în mintea ta, în aşa fel încât să ştii atunci când devii neliniştit, tensionat sau plin de aversiune, să recunoşti aceste stări şi nu să te convingi că nu este aşa. Eşti pe deplin conştient de felul în

care stau lucrurile: şi ce faci atunci când eşti neliniştit, tensionat şi plin de aversiune? Te relaxezi.

În primii mei ani petrecuţi cu Ajahn Chah, se întâmpla să fiu uneori foarte serios în privinţa meditaţiei şi mult prea necruţător şi solemn în privinţa mea. Îmi pierdeam de tot simţul umorului, deveneam serios ca un cadavru, ca o creangă uscată. Depuneam foarte mult efort, însă îmi cauza atâta neplăcere şi tensiune să mă tot gândesc: „Trebuie să.. Sunt prea leneş". Mă simţeam atât de vinovat dacă nu meditam toată ziua – o stare mentală groaznică, lipsită de bucurie. Aşa că urmăream această stare. Meditam asupra mea, aşa cum eram, uscat ca un băţ. Când toată treaba asta devenea extrem de neplăcută, nu trebuia decât să îmi aduc aminte opusul: „Nu trebuie să faci nimic. Nu e niciun loc în care să mergi, nicio treabă de făcut. Împacă-te cu lucrurile aşa cum sunt ele, relaxează-te, las-o mai moale". Foloseam aceste lucruri.

Când mintea ta ajunge într-o astfel de stare, aplică opusul, învaţă să iei lucrurile uşor. Citeşti cărţi în care ţi se spune să nu pui efort în nimic - „doar lasă lucrurile să evolueze în felul lor natural" şi te gândeşti - „tot ce trebuie să fac este să mă odihnesc". Şi atunci aluneci într-o stare pasivă, de amorţeală. Atunci este însă timpul să depui puţin mai mult efort.

Cu ānāpānasati nu trebuie să îţi susţii efortul decât pe durata unei inspiraţii. Şi dacă nu îl poţi susţine pe durata unei inspiraţii, susţine-l măcar pe durata unei jumătăţi de inspiraţii. În acest mod nu încerci să atingi perfecţiunea

dintr-o dată. Nu trebuie să faci totul exact aşa cum trebuie pentru că ai tu o idee despre cum ar putea să fie, ci trebuie să lucrezi cu acele probleme care există. Dacă ţi-e mintea împrăştiată, e o dovadă de înţelepciune să recunoşti că mintea îţi zboară peste tot – e cunoaştere intuitivă. Să te gândeşti că nu ar trebui să fii aşa, să te deteşti sau să te simţi descurajat pentru se întâmplă să fii în acest fel – asta e ignoranţă.

Cu ānāpānasati recunoşti cum stau lucrurile în prezent şi începi de acolo; îţi susţii atenţia puţin mai mult şi începi să înţelegi ce este concentrarea, făcând angajamente pe care să le poţi duce la bun sfârşit. Nu îţi lua angajamente de Superman dacă nu eşti Superman. Practică ānāpānasati pentru zece sau cincisprezece minute în loc să te gândeşti că o să o faci toată noaptea, „O să practic ānāpānasati începând de acum, până în zori". Căci vei eşua şi o să te enervezi. Stabileşte-ţi perioade pe care ştii că eşti capabil să le respecţi. Experimentează, lucrează cu mintea, până ce înţelegi cum să depui efort şi cum să te relaxezi.

Ānāpānasati este ceva imediat. Te conduce la cunoaştere intuitivă – vipassanā. Natura impermanentă a respiraţiei nu este a ta, nu-i aşa? Începând de la naştere, corpul tău respiră de unul singur. Inspiră şi expiră – una o condiţionează pe cealaltă. Atâta timp cât corpul va fi în viaţă, aşa vor sta lucrurile. Nu controlezi nimic, respiraţia aparţine naturii, nu este a ta, e lipsită de sine (anatta, n.t.). Atunci când observi asta, practici vipassanā, cunoaşterea intuitivă. Nu este ceva fascinant, excitant sau neplăcut. E un lucru natural.

Mersul conştient (Jongrom)

Mersul „Jongrom[3]" este o practică de mers concentrat în timpul căreia eşti atent la mişcările picioarelor. Îţi aduci atenţia asupra mişcărilor corpului în mers, de la începutul cărării, până la sfârşitul ei, în timpul întoarcerii şi a opririi. Apoi apare intenţia de a merge, iar mai apoi mersul. Observaţi mijlocul cărării, sfârşitul, oprirea, întoarcerea, oprirea: acestea sunt puncte în care să vă adunaţi mintea atunci când rătăceşte în toate direcţiile. Poţi să pui la cale o revoluţie ori te miri ce în timp ce practici jongrom, dacă nu ai grijă! Oare câte revoluţii au fost puse la cale practicând jongrom...? Aşa că în loc să facem astfel de lucruri, folosim acest timp pentru a ne concentra asupra a ceea ce se întâmplă de fapt acum. Nu sunt senzaţii fantastice, de fapt sunt atât de ordinare încât nici nu le băgăm în seamă. Observaţi că e nevoie să depunem un oarecare efort pentru a putea fi conştienţi de astfel de lucruri.

Când mintea voastră rătăceşte şi vă daţi seama că sunteţi plecaţi cu gândul în India, când în realitate vă aflaţi la mijlocul cărării de jongrom, atunci recunoaşteţi: „Oh!" În acel moment v-aţi deşteptat. Şi dacă v-aţi deşteptat,

3 Jongrom (cuvânt thailandez) înseamnă a merge înspre şi dinspre, pe o cărare dreapta .

redirecţionaţi-vă mintea asupra a ceea ce se întâmplă în prezent cu corpul dumneavoastră, în timp ce merge de aici – acolo. Este un antrenament al răbdării, întrucât mintea zburdă în toate direcţiile. Dacă în trecut aţi trăit momente de fericire în timp ce practicaţi meditaţia în mers şi vă gândiţi: „La ultima retragere am practicat jongrom şi chiar am simţit doar corpul mergând. Am simţit că nu există un sine înăuntru şi m-a cuprins o stare de beatitudine. Of... dacă nu pot să o fac din nou...", observaţi această dorinţă de a obţine ceva în concordanţă cu o amintire sau o fericire din trecut. Observaţi acest lucru ca pe o condiţie; e un obstacol. Renunţaţi definitiv la acest gând; nu contează dacă din această practică obţineţi momente de fericire. Doar un pas, iar mai apoi următorul – asta e tot ce e necesar: să abandonezi, să fii mulţumit cu foarte puţin, în loc să încerci să atingi o stare extatică pe care ai trăit-o cândva practicând acest tip de meditaţie. Cu cât încerci mai mult, cu atât mintea ta devine mai mizerabilă, pentru că urmăreşti dorinţa de a obţine ceva frumos, în concordanţă cu o amintire. Fii mulţumit cu ceea ce este acum, indiferent cum este. Împacă-te cu prezentul, în loc să te precipitezi încercând să faci acum ceva pentru a obţine în viitor o stare pe care ţi-o doreşti.

Câte un pas odată – observaţi ce liniştită este meditaţia în mers atunci când nu ai de făcut altceva decât să fii prezent în acest pas. Dar dacă te gândeşti că trebuie să cultivi samādhi prin practica mersului conştient şi mintea ta zburdă prin toate locurile, ce se întâmplă? „Nu suport această meditaţie în mers, nu obţin niciun pic de pace. Am

încercat să obţin această senzaţie că merg însă nu e nimeni care merge şi mintea mea rătăceşte în altă parte" - pentru că nu înţelegi încă cum trebuie să practici, mintea ta idealizează, încercând *să obţină* ceva, în loc doar *să fie*. Când mergi, nu trebuie decât să mergi. Un pas, următorul – simplu... Dar nu este aşa de simplu, nu-i aşa? Mintea se lasă dusă, încercând să înţeleagă ce ar trebui să faci, ce nu faci bine, şi de ce nu îţi iese.

În mănăstire, ceea ce facem este să ne trezim de dimineaţă, să psalmodiem, să medităm, să muncim, să facem curat în mănăstire, să gătim, să şedem, să stăm în picioare, să mergem, să muncim, orice lucru îl luăm aşa cum e, câte unul singur odată. Să iei lucrurile aşa cum sunt e ne-ataşament, iar asta aduce pace şi uşurare. Viaţa se schimbă, iar noi o putem vedea în timp ce se schimbă. Putem să ne adaptăm schimbării din lumea senzorială, oricum ar fi aceasta, plăcută sau neplăcută. Putem întotdeauna să rezistăm, să facem faţă vieţii, indiferent ce ni se întâmplă. Dacă realizăm adevărul, realizăm pacea interioară.

Blândeţea (Metta)

În limba engleză (limba în care a fost scrisă cartea, n.t.) cuvântul „love" (a iubi, a plăcea - în romană, n.t.) se referă la ceva ce îmi place. De exemplu „iubesc mâncărurile cu orez", „iubesc fructele dulci de mango". Ceea ce

intenţionăm să spunem este faptul că aceste lucruri ne plac. A plăcea înseamnă a te ataşa de ceva, precum mâncarea preferată pe care ne face plăcere să o mâncăm. Însă nu o iubim. Metta înseamnă să îţi iubeşti duşmanul, nu înseamnă să îl placi. Dacă cineva vrea să te ucidă şi tu spui „Îmi place de el", este stupid. Însă putem să îl iubim, asta însemnând că ne abţinem de la a avea gânduri neplăcute şi răzbunătoare în privinţa lui, de la orice dorinţă de a îl răni sau anihila. Chiar dacă duşmanii tăi nu îţi plac şi crezi despre ei că sunt nişte nemernici mizerabili, cu toate acestea poţi să fii blând, generos şi binevoitor cu ei. Dacă un beţivan ar intra în această încăpere şi ar fi murdar, degustător, urât şi infect, într-o atare măsură încât nu ai putea găsi nimic atrăgător în el – să spui „Îmi place acest om" ar fi ridicol. Însă este posibil să îl iubeşti, să nu îi fii ostil, să nu reacţionezi la aspectele lui neplăcute. Asta e ceea ce noi numim mettā .

Câteodată sunt lucruri ce nu ne plac la noi înşine, însă mettā înseamnă să nu ne lăsăm purtaţi de gândurile, atitudinile, problemele noastre, de gândurile şi sentimentele minţii. Aceasta devine o practică imediată a atenţiei conştiente. Să practici atenţia conştientă înseamnă să ai mettā faţă de frica din tine, faţă de furie şi gelozie. Mettā înseamnă să nu creezi probleme în jurul condiţiilor existente, să le permiţi să se stingă, să înceteze. De exemplu, atunci când frica apare în minte, poţi să ai mettā pentru frică – aceasta însemnând că nu acumulezi aversiune faţă de ea, ci îi accepţi prezenţa şi îi dai voie să înceteze. De asemenea, poţi să minimalizezi frica, recunoscând că este

acelaşi fel de frică de care are parte fiecare, chiar şi animalele. Nu este nici frica mea, nici a altei persoane – e impersonală. Începem să avem compasiune pentru alte fiinţe atunci când, observându-ne propria viaţă, înţelegem suferinţa rezultată din reacţia faţă de frică – durerea, durerea fizică de a fi lovit, atunci când cineva te loveşte. Această durere este exact aceeaşi durere pe care o simte şi un câine atunci când este lovit, astfel că poţi să ai mettā pentru durere, adică bunătatea şi răbdarea unei stări de spirit lipsită de aversiune. Putem lucra cu mettā în noi înşine, cu toate problemele noastre emoţionale: gândeşti „Vreau să scap de această stare, e groaznică!". Asta înseamnă cu nu ai deloc mettā pentru tine însuţi, nu-i aşa? Recunoaşteţi dorinţa de a vă debarasa. Nu cultivaţi stări de aversiune cu privire la condiţiile emoţionale existente. Nu trebuie să pretinzi că îţi aprobi defectele. Nu trebuie să spui „Îmi plac defectele mele". Unii oameni sunt atât de naivi să spună „Defectele mele mă fac interesant. Sunt o persoană fascinantă datorită slăbiciunilor mele". Mettā nu presupune că trebuie să te condiţionezi în aşa fel încât să crezi că îţi place ceva ce nu îţi place deloc, ci doar să nu te laşi dus de aversiune. E uşor să ai mettā pentru ceva ce îţi place – copii mici şi frumoşi, oameni arătoşi, plăcuţi şi manieraţi, căţeluşi, flori minunate – putem să simţim mettā pentru noi înşine atunci când ne simţim bine. „Sunt fericit acum cu mine însumi!". Când lucrurile merg bine este uşor să simţi bunăvoinţă faţă de ceea ce este bun, drăguţ, frumos. În acest punct putem să ne rătăcim. Mettā nu înseamnă doar urări

de bine, sentimente frumoase, gânduri înalte, ci e întotdeauna foarte practică.

Dacă eşti idealist şi urăşti pe cineva, atunci gândeşti „Nu ar trebui să urăsc pe nimeni. Buddhiştii ar trebui să aibă mettā pentru toate fiinţele vii. Ar trebui să iubesc pe toată lumea. Dacă aş fi un bun buddhist ar trebui să îmi placă toată lumea". Toate astea vin dintr-un idealism deloc practic. Trebuie să ai mettā pentru aversiunea pe care o simţi, pentru meschinăria minţii, pentru gelozie şi invidie – aceasta însemnând coexistenţă paşnică, a nu crea noi probleme şi dificultăţi din acelea care apar în timpul vieţii, în trupurile şi în mintea noastră. În Londra, obişnuiam să mă supăr atunci când călătoream prin subteran. Uram staţiile oribile de metrou, cu groaznicele lor afişe publicitare şi mulţimile imense de oameni din trenurile acelea întunecoase şi groteşti, ce goneau zgomotoase prin tuneluri. Eram într-un deficit total de mettā (blândeţe răbdătoare). Aveam o stare generală de aversiune în privinţa lor. Apoi m-am hotărât ca practica mea în timp ce călătoresc prin subteranul Londrei să fie una a blândeţii – răbdătoare. În loc să am resentimente, a început să îmi placă. Am început să simt blândeţe pentru oamenii de acolo. Aversiunea şi atitudinea critică au dispărut în totalitate.

Când simţi aversiune faţă de cineva, poţi observa tendinţa de a adăuga: „A făcut asta şi asta. E o astfel de persoană şi nu ar trebui să fie aşa!" Iar atunci când cineva îţi place: „Poate să facă asta şi asta. E o persoană aşa de blândă şi bună!" Dacă atunci altcineva îţi spune „Această persoană este foarte rea!" te înfurii. Dacă urăşti pe cineva şi

altcineva îl laudă, de asemenea te înfurii. Nu vrei să auzi cât de buni îţi sunt inamicii. Când eşti plin de ură nu poţi să îţi imaginezi cum ar putea o persoană pe care o deteşti să aibă astfel de virtuţi; chiar dacă are unele calităţi, nu reuşeşti să îţi aminteşti niciuna. Poţi să îţi aminteşti doar lucrurile rele. Când cineva îţi place, chiar şi defectele lor îţi par duioase – „mici imperfecţiuni inofensive".

Deci, recunoaşte aceste lucruri în propria ta experienţă; observă forţa plăcutelor şi neplăcutelor tale. Blândeţea – răbdătoare, mettā, este un instrument foarte folositor şi eficient pentru a trata meschinăriile şi ridiculităţile pe care mintea le construieşte în jurul experienţelor neplăcute. Mettā este de asemenea o metodă foarte utilă celor ce au o minte excesiv de discriminativă şi critică, celor ce găsesc defecte peste tot, fără a se uita la ei înşişi, ci doar în exteriorul lor.

Este foarte comun în prezent să te plângi de vreme sau de guvern. Aroganţa personală dă naştere acestor comentarii urâte la adresa tuturor lucrurilor. Ori, un alt exemplu, te apuci să vorbeşti despre cineva care nu este de faţă, să îl faci una cu pământul în mod inteligent şi obiectiv. Eşti atât de analitic încât ştii exact de ce are acea persoană nevoie, ce ar trebui să facă şi ceea ce nu ar trebui să facă, şi de ce este în starea în care este. E foarte impresionant să ai o minte atât de ascuţită şi critică, încât să ştii ceea ce alţii ar trebui şi nu ar trebui să facă. Şi îţi spui „Adevărul e că sunt cu mult mai bun decât ei".

Nu trebuie să ignori defectele şi imperfecţiunile. Trebuie doar să trăieşti în mod paşnic alături de ele. Să nu pretinzi să fie altfel. Deci mettā, câteodată presupune să nu ţii seama de ceea ce este greşit în tine şi în ceilalţi – însă asta nu înseamnă că nu observi aceste lucruri, ci doar că nu mai dai naştere altor probleme în jurul lor. Opreşti astfel de tendinţe fiind blând şi răbdător – prin coexistenţă paşnică.

Conştientizarea obişnuitului

Acum, pentru ora care urmează, vom practica în mers folosind această mişcare drept obiect al meditaţiei, concentrându-ne atenţia asupra mişcării picioarelor şi asupra presiunii create atunci când acestea ating pământul. Şi în acest caz puteţi folosi mantra „buddho" - „bud" pentru piciorul drept, „-dho" pentru stângul, pe toată întinderea cărării de jongrom. Vedeţi dacă puteţi fi pe deplin alerţi, pe deplin prezenţi în senzaţiile create de mers, de la începutul cărării şi până la sfârşitul ei. Începeţi cu o cadenţă normală, iar mai apoi încetiniţi sau grăbiţi pasul în funcţie de necesităţi. Cultivaţi un pas normal, pentru că meditaţia se învârte mai mult în jurul obişnuitului, decât în jurul specialului. Folosim respiraţia normală şi nu o „tehnică de respiraţie"; postura de meditaţie şezând, nu statul în cap; pasul normal, nu alergatul, joggingul sau un pas încetinit metodic – doar un mers relaxat. Practicăm în jurul obişnuitului pentru că îl luăm de bun. Însă acum ne aducem

atenţia asupra tuturor lucrurilor pe care le-am luat de bune şi nici nu le-am observat, cum ar fi minţile şi trupurile noastre. Chiar şi doctorii, bine instruiţi în fiziologie şi anatomie, nu sunt cu adevărat conştienţi, prezenţi în trupurile lor. Dorm cu trupurile lor, se nasc cu trupurile lor, îmbătrânesc, trebuie să trăiască cu ele, să le hrănească, să le exerseze şi cu toate astea îţi vorbesc despre ficat ca şi cum acesta ar fi pe o planşă. Este mai uşor să priveşti ficatul pe o planşă, decât să fii conştient de propriul tău ficat, nu-i aşa? Deci ne uităm la lume ca şi cum, într-un fel, nu am fi parte din ea, iar ceea ce este cel mai obişnuit, cel mai comun, ratăm, deoarece căutăm extraordinarul.

Televiziunea este extraordinară. Pot difuza la televizor tot felul de aventuri romantice fantastice. E un lucru miraculos aşa că e uşor să te concentrezi asupra lui. Televizorul e de-a dreptul hipnotizant. La fel, atunci când trupul devine extraordinar, să zicem că se îmbolnăveşte grav, e foarte dureros, ori simte extaz sau curg prin el senzaţii minunate, atunci îl observăm! Însă doar presiunea ce apare atunci când piciorul drept atinge pământul, doar mişcarea respiraţiei, doar senzaţia trupului tău şezând pe scaun atunci când nu este nici o senzaţie extremă prezentă – acestea sunt lucrurile înspre care trebuie să ne trezim acum. Ne aducem atenţia asupra felului în care sunt lucrurile într-o viaţă obişnuită.

În acest fel, atunci când viaţa devine extremă sau extraordinară, realizăm că suntem capabili să ne adaptăm destul de uşor. Pacifiştilor şi celor cu „obiecţiuni de conştiinţă” li se pune adesea această întrebare faimoasă:

„Deci nu crezi în violenţă... Atunci ce ai face dacă un maniac ţi-ar ataca mama?" Acesta e un lucru cu privire la care majoritatea dintre noi nu trebuie să ne facem prea multe griji. Nu e ceva foarte des întâlnit în viaţa de zi cu zi. Însă dacă o astfel de situaţie extremă s-ar ivi, sunt convins că am face lucrul potrivit. Chiar şi cel mai tembel om poate fi atent în situaţii extreme. Însă în viaţa obişnuită, atunci când nu se întâmplă nimic extraordinar, putem fi de-a dreptul tembeli. Nu-i aşa?

În disciplina Pātimokkha[4] se spune că noi, călugării, nu ar trebui să lovim pe nimeni. Deci, iată-mă stând şi făcându-mi griji despre ce aş face în situaţia în care un maniac ar veni şi mi-ar ataca mama. Am creat o mare dilemă morală într-o situaţie obişnuită, în care eu stau aici şi mama mea nici măcar nu este de faţă. În toţi aceşti ani, nu a existat nici cea mai mică ameninţarea la adresa mamei mele din partea maniacilor (în afară de şoferii din California). Problemelor morale adevărate le putem răspunde uşor în conformitate cu timpul şi locul lor, dacă acum suntem conştienţi de *acest* timp şi *acest* loc.

Aşa că ne concentrăm atenţia asupra obişnuitului condiţiei umane: corpul care respiră, mersul dintr-un capăt până în celălalt al cărării de jongrom şi asupra senzaţiilor de plăcere şi durere. Atunci când suntem la o retragere meditativă urmărim absolut totul, urmărim şi cunoaştem totul aşa cum e. Aceasta este meditaţia vipassanā – să

4 Pātimokkha – codul de 227 de reguli şi precepte ce guvernează comportamentul călugărului buddhist în tradiţia Theravada.

cunoşti lucrurile aşa cum sunt ele, nu în conformitate cu teoriile sau presupunerile noastre la adresa lor.

Ascultarea gândurilor

Atunci când ne deschidem mintea, când ne abandonăm, ne concentrăm atenţia asupra unui singur lucru, asupra observării – suntem martorul tăcut ce cunoaşte tot ceea ce apare şi dispare. În meditaţia vipassanā (meditaţia cunoaşterii intuitive), folosim cele trei caracteristici *anicca* (însuşirea de a fi schimbător, inconstant), *dukkha* (însuşirea de a fi nesatisfăcător) şi *anatta* (însuşirea de a fi lipsit de un sine imanent), pentru a observa fenomenele fizice şi mentale. Eliberăm mintea de tendinţa de a reprima orbeşte, astfel că, dacă devenim obsedaţi de vreun gând ridicol, frică, dubii, griji sau furie nu este nevoie să le mai analizăm. Nu mai e nevoie să aflăm de ce sunt prezente aceste lucruri, ci trebuie doar să fim pe deplin conştienţi de prezenţa lor.

Dacă eşti îngrozit de ceva, fii îngrozit în mod conştient. Nu îţi întoarce atenţia de la acest lucru, ci observă tendinţa de a încerca să scapi de el. Adu în centrul atenţiei ceea ce te înspăimântă, gândeşte-ţi deliberat spaima şi ascultă-ţi gândurile. Nu pentru a o analiza, ci pentru a o conduce la absurdul final, acolo unde devine atât de ridicolă încât te face să izbucneşti în hohote. Ascultă-ţi dorinţa,

nebunescul „Vreau asta! Vreau aia! Trebuie să obţin! Nu ştiu ce o să fac dacă nu obţin asta…”

Citeam despre confruntările în care ţipi unul la celălalt şi spui toate lucrurile pe care le-ai reprimat în mintea ta; e un fel de catharsis, însă lipseşte reflecţia înţeleaptă. Îi lipseşte talentul de a asculta acest strigăt mai degrabă ca pe o condiţie, decât ca pe o răbufnire, când spui tot ce îţi vine la gură. Îi lipseşte fermitatea unei minţi dispuse să îndure şi cele mai oribile gânduri. Procedând în acest mod, nu considerăm că acestea sunt problemele noastre personale, ci conducem frica şi mânia, mental, într-o poziţie absurdă din care le putem vedea ca pe nişte progresii naturale ale gândurilor. În mod deliberat gândim toate lucrurile pe care ne este frică să le gândim; nu orbeşte, ci ascultându-le ca şi condiţii ale minţii şi nu ca eşecuri sau probleme personale.

Aşadar, în această practică începem să dăm drumul lucrurilor. Nu trebuie să te apuci şi să scotoceşti pentru a găsi lucruri anume, ci atunci când lucrurile care te obsedează continuă să apară, să te deranjeze, deşi tu încerci să scapi de ele, scoate-le la iveală, evidenţiază-le. Gândeşte-le deliberat şi ascultă-le, ca şi cum ai asculta pe cineva vorbind peste gard – o nevastă bătrână şi bârfitoare: „Am făcut asta şi asta.. iar apoi am făcut asta…” şi baba continuă să hodorogească. Încearcă doar să asculţi această voce, fără să judeci spunând: „O, nu! Sper că nu sunt eu ăsta! Aceasta nu poate fi adevărata mea natură!” şi fără să încerci să o faci să tacă spunându-i „Taci odată hodoroagă bătrână! Aş vrea să dispari!”. Toţi avem asta în noi. Până şi eu am această

tendinţă. E doar o condiţie a naturii, nu-i aşa? Nu e o persoană. Deci această tendinţă cicălitoare din noi – „Muncesc din greu şi nimeni nu îmi e recunoscător!" – e o condiţie, nu o persoană. Câteodată, atunci când eşti morocănos, ţi se pare că nimeni nu face nimic bine – chiar şi atunci când lucrurile sunt bune le vezi rele. Aceasta, de asemenea, este o condiţie a minţii şi nu o persoană. Indispoziţia, starea morocănoasă a minţii, este cunoscută ca o condiţie: este *anicca* – se schimbă; *dukkha* – este nesatisfăcătoare; este *anatta* – nu este o persoană. Un alt exemplu este frica de ceea ce ar putea gândi ceilalţi despre tine; dacă întârzii, să zicem că nu te-ai trezit la timp, intri în încăpere şi începi să îţi faci griji despre ceea ce vor crede ceilalţi despre tine din cauză că ai întârziat: „Ei cred că sunt un leneş." Grijile despre ceea ce oamenii ar putea gândi despre tine sunt o condiţie a minţii. Sau, în cazul în care suntem întotdeauna punctuali, atunci când cineva întârzie gândim: „Întotdeauna întârzie, nu poate veni măcar odată la timp?!" Aceasta, de asemenea, este o condiţie a minţii.

Toate aceste lucruri ridicole sunt conştientizate, lucruri ce altfel ar fi împinse la o parte, pentru că nimeni nu vrea să se sinchisească de ridiculităţile vieţii, însă ignorându-le, acestea sunt reprimate şi astfel devin o problemă. Începem să simţim anxietate, aversiune faţă de noi înşine sau faţă de alţii, ori depresie; toate aceste lucruri vin din faptul că nu permitem acestor condiţii, acestor ridiculităţi ori acestor lucruri oribile să intre în sfera conştientului.

Apoi mai este şi îndoiala minţii, starea în care aceasta nu este niciodată sigură ce să facă, marcată de frică şi îndoială, incertitudine şi ezitare. Evidenţiaţi deliberat această nesiguranţă pentru a vă putea relaxa cu starea în care se află mintea atunci când nu îmbrăţişează o temă anume. „Ce ar trebui să fac, să stau, să plec, să fac asta sau aia, ar trebui să fac ānāpānasati sau vipassanā? Examinaţi-o. Puneţi-vă întrebări fără răspuns precum „Cine sunt eu?". Observaţi acel spaţiu gol dinainte de a începe să o gândiţi – „cine?" – fiţi alerţi, închideţi ochii şi chiar înainte de a gândi „cine", priviţi; mintea e destul de goală, nu-i aşa? Apoi întrebarea „Cine-sunt-eu?" şi spaţiul de după semnul de întrebare. Acest gând vine şi pleacă din nimic, nu-i aşa? Atunci când eşti prins în gândirea habituală nu ai cum să observi apariţia unui gând. Poţi să îl prinzi după ce realizezi faptul că gândeşti; aşa că încercaţi să gândiţi deliberat, pentru a putea prinde începutul gândului înainte de a îl gândi efectiv. Puteţi folosi gânduri deliberate precum întrebarea „Cine este Buddha?" Gândiţi asta pentru a putea vedea începutul, naşterea gândului, sfârşitul şi spaţiul din jurul său. Astfel veţi privi gândul, conceptul, în perspectivă şi nu veţi reacţiona doar orbeşte la el.

Dacă sunteţi nervoşi pe cineva, gândiţi „A spus asta... şi asta...iar apoi a făcut asta... şi nu a făcut bine ce a făcut, le-a făcut toate pe dos... e atât de egoist. Îmi amintesc ce i-a făcut lui X, iar apoi..." Un lucru se leagă de altul, nu-i aşa? Şi vă treziţi prinşi în acest lanţ al aversiunii. Deci, în loc să vă lăsaţi prinşi în acest torent de gânduri asociate, de concepte, gândiţi în mod deliberat: „Este cea mai egoistă persoană pe

care am întâlnit-o vreodată" şi apoi vidul de la sfârşitul gândului. „Este un împuţit, o javră, a făcut asta... şi asta..." şi poţi să vezi [vidul de la sfârşitul gândului – n.t.]; e amuzant, nu-i aşa? Cu ocazia primei mele şederi la Wat Pah Pong, obişnuiam să sufăr de accese îngrozitoare de aversiune şi furie. Câteodată eram atât de frustrat pentru că niciodată nu înţelegeam cu adevărat ce se întâmplă şi nu aş fi vrut să mă conformez atât de mult regulilor cât trebuia să o fac acolo. Fumegam de-a dreptul, Ajahn Chah continua să vorbească – putea să ţină cuvântări de câte două ore în limba Lao – iar eu aveam dureri teribile în genunchi. Astfel de gânduri apăreau în mintea mea: „De ce nu te opreşti niciodată din vorbit? Am crezut că Dhamma este simplă, de ce îi trebuie două ore să spună ceva?" Devenisem foarte critic în privinţa tuturor şi mai apoi am început să reflectez la acest aspect, am început să mă ascult cum mă enervez, cum devin critic, meschin, indignat. „Nu vreau asta, nu vreau aia, nu îmi place asta, nu văd de ce trebuie să stau aici, nu vreau să fiu bătut la cap cu acest lucru prostesc, nu ştiu..." şi aşa mai departe. Apoi mă gândeam „Persoana ce gândeşte aşa ceva e o persoană drăguţă? Aşa vrei să fii, ca şi chestia asta ce se plânge şi critică întruna, ce găseşte defecte încontinuu? Acesta e felul de persoană ce vrei să fii?" „Nu! Nu vreau să fiu aşa."

Dar a trebuit să gândesc aceste lucruri pe deplin conştient pentru a le vedea cu adevărat în loc să le cred doar. Mă simţeam foarte îndreptăţit în mine însumi să gândesc astfel, iar atunci când te simţi îndreptăţit să fii indignat, simţi că ei se înşală şi este foarte uşor să dai crezare unor

astfel de gânduri: „Nu văd necesitatea unor astfel de gânduri, doar Buddha a spus... Buddha însuşi nu ar fi permis aşa ceva. Eu ştiu ce este buddhismul." Adu astfel de gânduri în formă conştientă, ca să le poţi vedea bine, fă-le absurde, astfel o să ai o perspectivă mai largă asupra lor şi devine chiar amuzant. Vei vedea unde rezidă comedia. Ne luăm prea în serios: „Sunt o persoană atât de importantă... viaţa mea e teribil de importantă aşa că trebuie să fiu tot timpul extrem de serios în privinţa ei". Fiecare se percepe ca fiind foarte important, aşa că gândeşte în mod deliberat: „Sunt o persoană foarte importantă, problemele mele sunt importante şi serioase." Când gândeşti asta sună amuzat, stupid, fiindcă realizezi că nu eşti teribil de important – niciunul dintre noi nu e, iar problemele pe care ni le creăm sunt lucruri ridicole. Unii oameni pot să îşi distrugă toată viaţa creându-şi neîncetat probleme şi luându-le prea în serios.

Dacă gândeşti despre tine că eşti o persoană importantă şi serioasă, atunci lucrurile ridicole ori prosteşti sunt lucruri pe care nu ţi le doreşti. Dacă doreşti să fii un om bun, un sfânt, atunci aceste condiţii rele sunt lucruri pe care vrei să le alungi din conştiinţă. Dacă vrei să fi genul de om generos şi bun, atunci orice răutate, gelozie sau zgârcenie trebuie să fie reprimată, anihilată în mintea ta. Atunci, orice lucru ce ţi-ar fi frică să fie prezent în viaţa ta, gândeşte-l, observă-l. Fă o confesiune: „Vreau să fiu un tiran!" „Vreau să fiu un traficant de heroină!" „Vreau să fiu un membru al mafiei!" „Vreau să fiu..." orice ar fi. Nu ne mai preocupă calitatea, ci doar caracteristica impermanenţei acestor

condiţii; faptul că nu este nimic în ele care vreodată să te satisfacă cu adevărat. Vin şi pleacă şi sunt lipsite de sine.

Obstrucţiile şi încetarea lor

Pe măsură ce ascultăm înăuntrul nostru, începem să recunoaştem vocea şoptită a vinovăţiei, remuşcărilor şi a dorinţei, a geloziei şi a fricii, a senzualităţii şi a lăcomiei. Câteodată putem asculta vocea senzualităţii spunând „Vreau! Trebuie să am! Trebuie să am! Vreau! Vreau!" Câteodată nici nu are un obiect anume. Putem doar să simţim dorinţa, lipsită de obiect şi atunci găsim un obiect. Dorinţa de a obţine ceva „Vreau ceva! Vreau ceva! Trebuie să obţin ceva! Vreau..."! Putem auzi aceste lucruri dacă ne ascultăm mintea. De obicei găsim un obiect al dorinţei precum sexul ori pierdem vremea adânciţi în fantezii.

Dorinţa poate lua forma căutării unei gustări de mâncat sau orice altceva în care să ne lăsăm absorbiţi, să devenim ceva, să ne unim cu ceva. Dorinţa este întotdeauna la pândă, întotdeauna caută ceva. Poate fi un obiect atractiv permis călugărilor, precum o robă frumoasă, un bol de pomeni sau o mâncare delicioasă. Poţi observa tendinţa de a-l dori, a-l atinge, de a încerca într-un fel sau altul să îl obţii, să îl posezi, să îl faci să fie al tău, să îl consumi. Şi aceasta e dorinţa, o forţă a naturii pe care trebuie să o recunoaştem, nu să o condamnăm spunând „sunt o persoană groaznică pentru că doresc" – pentru că asta ar fi o

altă consolidare a egoului, nu-i aşa? ...ca şi cum nu ar trebui să avem dorinţă, ca şi cum ar exista vreun om care să nu îşi fi dorit vreodată ceva!

Acestea sunt condiţii naturale pe care trebuie să le recunoaştem, să le vedem; nu să le condamnăm, ci să le înţelegem. Deci trebuie să cunoaştem, în mintea noastră, mişcarea dorinţei, a lăcomiei, a căutării – şi a dorinţei de a ne debarasa. Puteţi să observaţi şi asta – dorinţa de a vă debarasa de ceva ce aveţi, de o situaţie în care vă aflaţi sau de însăşi durerea. „Vreau să scap de această durere ce mă încearcă, vreau să scap de această slăbiciune, vreau să scap de lene, vreau să scap de nelinişte, de dorinţă. Vreau să scap de toate lucrurile care mă enervează. De ce a creat Dumnezeu ţânţarii? Vreau să scap de belele."

Dorinţa senzuală este prima dintre obstrucţii (nīvarana). Aversiunea este a doua; mintea îţi este bântuită de „ne-vrute", de iritaţii meschine şi resentimente, pe care apoi încerci să le anihilezi. Toate acestea sunt un obstacol în calea viziunii tale mentale, o obstrucţie. Eu nu spun că ar trebui să scăpăm de această obstrucţie – aversiunea – ci să o cunoaştem, să îi cunoaştem forţa, să o înţelegem aşa cum o trăim. Atunci veţi înţelege dorinţa de a scăpa de lucruri din voi înşivă, dorinţa de a scăpa de lucruri aflate în jurul vostru, dorinţa de a nu fi aici, dorinţa de a nu fi în viaţă, dorinţa de a nu exista. De aceea ne place să dormim, nu-i aşa? Atunci putem să nu existăm pentru o vreme. În timpul somnului nu avem conştiinţa faptului că existăm, pentru că nu e prezentă acea senzaţie de a fi viu. Aceasta este anihilare. Deci, unora le place aşa de mult să doarmă,

pentru că viaţa li se pare prea dureroasă, sau prea plictisitoare, prea neplăcută. Devenim deprimaţi, plini de dubii şi disperaţi şi atunci încercăm să găsim o scăpare prin somn; încercăm să anihilăm problema, să o evacuăm forţat din conştiinţă.

Cea de a treia obstrucţie este somnolenţa, letargia, lâncezeala, lenea, amorţeala, toropeala, la care avem tendinţa de a reacţiona cu aversiune, însă şi aceasta poate fi înţeleasă. Lenea poate fi cunoscută – această îngreunare a trupului şi a minţii, mişcările încete şi fără vlagă. Observaţi aversiunea pe care o stârneşte, dorinţa de a scăpa de ea. Observaţi senzaţia de lene în trup şi în minte. Chiar şi cunoaşterea lenei este schimbătoare, nesatisfăcătoare şi lipsită de sine (anicca, dukkha şi anattā).

Agitaţia este opusul lenei şi este ce-a de a patra obstrucţie. Nu eşti leneş deloc, nu eşti somnoros, ci eşti agitat, nervos, tensionat şi anxios. Nici în acest caz, agitaţia nu trebuie neapărat să aibă un obiect anume. În comparaţie cu senzaţia de somnolenţă, agitaţia e o stare cu un caracter mai obsesiv. Vrei să faci ceva, să alergi aici... să faci asta... aia... să vorbeşti, să te învârţi, să te suceşti. Şi dacă trebuie să stai puţin nemişcat, eşti agitat, te simţi captiv, încarcerat; nu poţi să te gândeşti decât la sărit, la fugit, la lucruri de făcut. Deci puteţi observa şi asta, mai ales atunci când sunteţi conţinuţi într-un recipient ce nu prea vă permite să daţi pur şi simplu curs agitaţiei. Robele pe care le poartă călugării nu sunt deloc favorabile săritului prin copaci şi legănatului pe crengi. Nu putem da curs acestor scăpări ale minţii, aşa că trebuie să le privim.

Îndoiala este ce de-a cincia obstrucţie. Câteodată, dubiile noastre pot părea foarte importante şi ne place să le acordăm multă atenţie. Suntem înşelaţi de calitatea lor, pentru că par a fi atât de substanţiale: „Unele dubii sunt ridicole, într-adevăr, însă acestea de acum sunt dubii importante. Trebuie să găsesc răspunsul. Trebuie să ştiu cu certitudine. Ar trebui să fac asta sau cealaltă. Procedez corect? Oare ar trebui să merg acolo sau să mai stau puţin aici? Nu e asta o pierdere de vreme? Oare mi-am irosit viaţa? Este buddhismul calea potrivită? Poate că nu este religia bună!" Acestea sunt dubiile. Poţi să îţi petreci tot restul vieţii întrebându-te dacă ar trebui să faci una sau alta, însă de un lucru poţi fi sigur şi anume că dubiile sunt o condiţie a minţii. Câteodată pot fi destul de subtile şi înşelătoare. Din poziţia noastră de „cel care cunoaşte" ştim că dubiile sunt doar dubii. Fie că sunt importante sau ridicole, sunt doar dubii, atâta tot. „Ar trebui oare să stau aici sau să merg în altă parte?" „Ar trebui să îmi spăl hainele azi sau mai bine mâine?". Acestea sunt dubii. Nu foarte importante, însă mai sunt şi cele importante. „Am atins oare stadiul de «intrat în curent»? Şi dacă tot a venit vorba, ce este un «intrat în curent»? Este Ajahn Sumedho un arhat (un iluminat)? Există arhaţi în zilele noastre?" Apoi oameni aparţinând altor religii vin şi spun „Religia voastră e greşită. A noastră e cea bună", iar tu te gândeşti „Poate că au dreptate. Poate într-adevăr a noastră este greşită". Ceea ce putem să ştim este că există în minte dubii. Asta înseamnă să fim „cel care cunoaşte", să cunoaştem ceea ce poate fi cunoscut, să cunoaştem că nu cunoaştem. Chiar şi atunci

când eşti ignorant într-o anumită privinţă, dacă realizezi faptul că nu cunoşti, această realizare este cunoaştere.

Deci asta înseamnă să fii „cel care cunoaşte", să cunoşti ceea ce poate fi cunoscut. Cele cinci obstrucţii sunt profesorii tăi, pentru că nu sunt acei guru radioşi şi plini de inspiraţie din cărţile cu poze. Pot fi destul de triviali, meschini, prosteşti, enervanţi şi obsesivi. Ne îmbrâncesc întruna, ne înghiontesc, ne doboară la pământ neîncetat, până când le acordăm atenţia şi înţelegerea potrivită, până când nu mai sunt o problemă. Din această cauză trebuie să avem foarte multă răbdare, toată răbdarea din lume şi modestia necesare pentru a învăţa de la aceşti cinci profesori.

Şi ce învăţăm? Că acestea sunt doar condiţii în mintea noastră; ele apar şi dispar; sunt nesatisfăcătoare şi lipsite de sine. Unele dintre ele au câteodată un mesaj important de transmis. Avem tendinţa de a crede aceste mesaje, dar ceea ce *putem* cunoaşte, e faptul că acestea sunt doar condiţii schimbătoare. Şi dacă le îndurăm cu răbdare, lucrurile se vor schimba de la sine şi vom avea deschiderea şi claritatea minţii necesare pentru a acţiona spontan, în loc de a reacţiona doar la aceste condiţii. Cu atenţie pură, cu atenţie conştientă, lucrurile curg de la sine; nu trebuie să scapi de ele, pentru că tot ce are un început are şi un sfârşit. Nu există nimic de care să trebuiască să scapi, trebuie doar să ai răbdare cu toate şi să permiţi lucrurilor să îşi urmeze cursul normal către încetare.

Când ai răbdare şi le permiţi lucrurilor să se oprească, atunci începi să cunoşti încetarea – tăcerea, vidul, claritatea – mintea devine limpede şi nemişcată. Cu toate astea este încă vibrantă şi nicidecum nu este reprimată sau adormită, astfel că vei putea asculta tăcerea minţii.

Să permitem încetarea, înseamnă că trebuie să fim foarte blânzi, gentili, răbdători, modeşti, imparţiali cu privire la cele bune şi rele, plăcute şi dureroase. Recunoaşterea gentilă permite lucrurilor să se schimbe în conformitate cu natura lor fără să interfereze. În acest mod învăţăm să nu mai căutăm să fim absorbiţi în obiectele senzoriale. Ne găsim pacea în vidul din minte, în claritatea şi liniştea ei.

Vidul şi forma

Când mintea îţi este tăcută, ascultă şi vei putea auzi sunetul vibrant al minţii – „sunetul tăcerii". Ce este acest sunet? Este un sunet al urechii sau unul exterior? Este sunetul minţii, al sistemului nervos ori ce este? Orice ar fi este acolo în permanenţă şi poate fi folosit în meditaţie, drept ceva înspre care să ne întoarcem atenţia.

Recunoscând că tot ceea ce apare va şi dispărea, începem să ne uităm la ceea ce nu apare şi dispare, ci este întotdeauna prezent. Dacă începi să te gândeşti la acest sunet, să îi pui un nume, să pretinzi orice fel de realizări derivate din el, atunci, bineînţeles, îl foloseşti în mod greşit.

Nu este decât un standard de referinţă pentru atunci când ai atins limitele şi sfârşitul minţii, atât cât o poţi tu observa. Deci, din această perspectivă poţi începe să îl urmăreşti. Poţi gândi şi cu toate astea să auzi acest sunet (asta dacă gândeşti deliberat), însă odată ce te pierzi în gânduri, uiţi de el şi nu îl mai auzi. Aşa că, dacă te pierzi în gânduri, de cum realizezi acest lucru, întoarce-te la acest sunet şi ascultă-l pentru o perioadă îndelungată. Dacă înainte te lăsai dus de emoţiile, de obsesiile ori de obstrucţiile ce apar, acum însă poţi practica, gentil, reflectând cu răbdare asupra condiţiilor particulare ale minţii, ca fiind *anicca, dukkha, anattā* şi poţi să le abandonezi. E o abandonare gentilă, subtilă, nu o respingere violentă a acestora. Deci atitudinea, înţelegerea corectă, este mai importantă decât orice altceva. Nu faceţi prea mare caz în legătură cu „sunetul tăcerii". Oamenii se entuziasmează crezând că au atins, că au descoperit ceva, însă acest fapt este doar o altă condiţie creată în jurul tăcerii. Aceasta este o practică foarte „rece", nu una excitantă; folosiţi-o cu îndemânare şi gentileţe pentru abandonare, în loc de a vă agăţa de părerea că aţi atins ceva. Dacă există ceva care să blocheze meditaţia, acel lucru este părerea că prin meditaţie ai atins ceva!

Acum puteţi reflecta asupra condiţiilor minţii şi trupului şi vă puteţi concentra asupra lor. Puteţi „scana" prin corp şi recunoaşte senzaţii, precum vibraţii în mâini sau picioare şi vă puteţi concentra asupra oricărui punct din trup. Simţiţi senzaţia produsă de limbă atingând cerul gurii, a buzei superioare pe buza inferioară sau doar aduceţi în conştiinţă umiditatea cavităţii bucale ori presiunea

exercitată de haine pe corpul vostru – aceste senzaţii subtile pe care nu ne sinchisim niciodată să le observăm. Reflectând, concentrându-vă asupra lor, corpul vostru se va relaxa. Corpului uman îi place să fie observat. Apreciază faptul că vă concentraţi asupra lui într-un mod gentil şi paşnic, însă dacă sunteţi nepăsători şi îl detestaţi, începe să devină de nesuportat.

Ţineţi minte că trebuie să trăiţi în această structură pentru tot restul vieţii, aşa că ar fi bine să o faceţi cu o atitudine benefică. Spuneţi: „O, trupul nu contează, este doar un lucru dezgustător ce îmbătrâneşte, se îmbolnăveşte şi moare. Trupul nu contează, mintea e aceea care contează." Aceasta este o atitudine comună în rândul buddhiştilor! În realitate este nevoie de răbdare pentru a te concentra asupra corpului, atunci când nu o faci din vanitate. Vanitatea vine dintr-o întrebuinţare greşită a corpului, însă această scanare conştientă a corpului este una înţeleaptă. Nu este o fortificare a ego-ului, ci doar un act de bunăvoinţă şi consideraţie pentru un trup viu – care oricum nu îţi aparţine.

Deci, acum meditaţi asupra celor cinci khanda[5] şi asupra vidului minţii. Investigaţi aceste lucruri, până când înţelegeţi că tot ce apare va dispărea şi este lipsit de sine. Atunci nu vă veţi mai agăţa de nimic despre care să spuneţi că sunteţi voi înşivă şi vă veţi fi eliberat de dorinţa de a vă

5 Khanda: cele cinci categorii prin care Buddha a rezumat fiinţa umană şi anume corpul *(rūpa)*, senzaţiile *(vedanā)*, percepţia *(saññā)*, formaţiunile mentale *(saṅkhārā)* şi conştiinţa *(viññāṇa)*. În termeni simpli „mintea şi trupul".

identifica cu o calitate sau cu o substanţă. Aceasta este eliberarea de naştere şi moarte.

Această cale a înţelepciunii nu este una prin care să cultivaţi concentrarea pentru a intra într-o stare de transă şi să scăpaţi de lucruri. Trebuie să fiţi foarte sinceri în privinţa intenţiilor voastre. Meditaţi că să fugiţi de lucruri? Încercaţi să intraţi într-o stare în care să suprimaţi toate gândurile? Practica înţelepciunii este una deosebit de gentilă ce presupune să permiteţi până şi celor mai oribile gânduri să apară, iar apoi să le abandonaţi. Aveţi o ieşire de urgenţă, o valvă de siguranţă prin care puteţi lăsa să iasă aburii atunci când este prea multă presiune. În mod normal, dacă dormi mult, poţi lăsa din aburi să iasă atunci când visezi. În acest mod însă nu creşti în înţelepciune, nu-i aşa? E ca şi cum ai fi un animal prostuţ. Te obişnuieşti să faci ceva, apoi te extenuezi şi te prăbuşeşti, apoi te ridici, mai faci ceva şi te prăbuşeşti din nou. Această cale, însă, este o investigare şi o înţelegere completă a limitărilor condiţiei muritoare a minţii şi a trupului. Astfel, cultivaţi aptitudinea de a vă întoarce de la condiţionat şi de a vă elibera identitatea din mortalitate.

Străpungeţi astfel iluzia că sunteţi ceva muritor – dar nici nu spuneţi că sunteţi creaturi nemuritoare pentru că vă veţi agăţa de această idee! „Adevărata mea natură este una cu Adevărul ultim şi absolut. Sunt una cu Domnul. Adevărata mea natură este Nemurirea, o eternitatea atemporală de extaz." Observaţi că Buddha s-a abţinut să folosească formule poetice şi inspiraţionale; nu pentru că ar fi rele, ci pentru că ne ataşam de ele. Ne-am opri la identitatea cu realitatea ultimă, la identitatea cu Dumnezeu

sau la extazul etern al Tărâmului Nemuririi şi aşa mai departe. Devii visător când spui astfel de lucruri. E mult mai înţelept însă să urmăreşti tendinţa de a încerca să numeşti, să concepi, ceea ce e de neconceput, pentru a putea să povesteşti cuiva, să descrii, toate astea, doar pentru a simţi că ai atins ceva. Este mult mai important să urmăreşti această tendinţă decât să o urmezi. Nu spun nici că nu aţi atins nimic, însă fiţi foarte grijulii şi vigilenţi să nu vă ataşaţi de acestea realizări, pentru că dacă o faceţi, bineînţeles, o să va aducă din nou în pragul disperării.

Dacă sunteţi luaţi de val, din momentul în care aţi realizat asta, opriţi-vă. Bineînţeles nu trebuie să vă simţiţi vinovaţi sau descurajaţi, ci doar opriţi-vă. Calmaţi-vă şi abandonaţi-o. Aţi observat că oamenii religioşi au unele intuiţii şi devin foarte entuziaşti. Creştinii neoprotestanţi lucesc de fervoare. Foarte impresionant! Trebuie să admit că e impresionant să vezi oameni aşa de radianţi. În buddhism însă, această stare este numită „ *saññāvipallāsa”* - „nebunia meditaţiei”. Când un învăţător bun te vede în această stare, te pune într-o colibă în pădure şi îţi spune să nu te apropii de nimeni! Îmi aduc aminte că am păţit aşa ceva când eram în Nong Khai, în primul an, înainte să merg la Ajahn Chah. Stând în coliba mea, credeam că sunt deplin iluminat. Credeam că le ştiu pe toate, că le înţeleg pe toate. Eram atât de radiant... însă nu aveam pe nimeni cu cine să vorbesc. Nu vorbeam thailandeză, aşa că nu puteam să îi hărţuiesc pe călugării thailandezi. Dar într-o zi s-a întâmplat să vină în vizită consulul britanic din Vientiane şi cineva l-a adus la coliba mea... şi l-am servit din plin! Stătea stupefiat şi fiind

englez, era foarte politicos, iar de fiecare dată când se ridica să plece, nu îl lăsam. Nu mă puteam opri. Eram precum Cascada Niagara – o putere enormă ce se revărsa – şi îmi era cu neputinţă să mă opresc. În cele din urmă a plecat, reuşind cumva să scape. Nu l-am mai văzut niciodată, mă întreb de ce?!

Aşa că atunci când treceţi printr-o astfel de experienţă este important să o recunoaşteţi. Nu e nimic rău în ea dacă ştiţi despre ce e vorba. Aveţi răbdare cu ea, nu o credeţi şi nu vă complaceţi în ea. Puteţi observa că niciodată călugării buddhişti nu povestesc despre „nivelul lor de iluminare" - astfel de lucruri nu se povestesc. Când oamenii ne cer să îi învăţăm, nu predăm despre Iluminare, ci despre Cele Patru Adevăruri Nobile, calea către propria lor iluminare. În zilele noastre sunt tot felul de oameni ce susţin că sunt iluminaţi, că sunt Buddha Maitreya, avatare şi toţi au mulţi discipoli; oamenii sunt foarte creduli. Ceea ce Buddha a subliniat însă, este aceea că trebuie să recunoaştem adevărata natură a lucrurilor, în loc să credem ceea ce ne spun alţii. Aceasta este calea înţelepciunii, pe care explorăm şi investigăm limitele minţii. Priviţi şi vedeţi că „sabbe sańkhara aniccā" - „toate lucrurile condiţionate sunt impermanente", „sabbe dhammā anattā" - „toate fenomenele sunt lipsite de sine".

Vigilenţa interioară

Acum, câte ceva despre practicarea atenţiei conştiente. Concentrarea este atunci când îţi îndrepţi atenţia asupra unui obiect, o susţii în acel punct unic (precum ritmul liniştitor al respiraţiei normale) până când devii tocmai acel lucru, şi percepţia subiect-obiect se diminuează. Atenţia conştientă în meditaţia vipassanā este o deschidere a minţii. Nu te mai concentrezi asupra unui singur punct, ci observi intuitiv şi reflectezi asupra condiţiilor ce vin şi pleacă şi asupra liniştii minţii goale. Ca să poţi face asta trebuie să dai drumul obiectului; nu te ţii de un anume obiect, ci observi orice apare şi dispare. Aceasta este meditaţia intuitivă sau vipassanā.

Prin ceea ce eu numesc ascultare interioară, poţi auzi zgomotele din minte: dorinţa, spaimele, lucrurile pe care le-ai reprimat nelăsându-le să devină pe deplin conştiente. Acum însă, chiar dacă există gânduri obsesive, temeri sau apar emoţii, fii dispus să le permiţi accesul în sfera conştientă, pentru ca ele să poată să îşi urmeze cursul înspre dispariţie. Dacă nu se întâmplă nimic, atunci fii prezent în golul, în liniştea din minte. Poţi auzi un sunet de frecvenţă înaltă care este întotdeauna acolo, un sunet ce nu aparţine urechii. Poţi să te întorci înspre el atunci când ai abandonat condiţiile minţii. Fii însă cinstit în privinţa intenţiilor tale. Căci dacă te întorci înspre tăcere, înspre sunetul tăcut al minţii, din aversiune faţă de condiţii, atunci nu e decât o altă formă de reprimare, nu o purificare.

Dacă intenţia ta este greşită, chiar dacă te concentrezi asupra vidului, nu o să obţii un rezultat pozitiv, pentru că ai fost indus în eroare. Nu ai reflectat cu înţelepciune asupra lucrurilor, nu ai abandonat nimic, te îndepărtezi doar de aversiune, spunând „Nu vreau să văd asta", întorcându-ţi privirea. Aceasta însă este o practică a răbdării, una ce presupune să înduri ceea ce pare a fi de neîndurat. Presupune vigilenţă interioară, înseamnă să priveşti, să asculţi şi chiar să experimentezi. În această practică înţelegerea corectă este importantă, mai degrabă decât vidul, forma sau orice astfel de lucru. Înţelegerea corectă apare din reflecţia că tot ceea ce apare, dispare, că până şi vidul este lipsit de sine. Dacă susţii că tu eşti unul ce a realizat vacuitatea ca şi cum ai fi dobândit ceva, acest lucru este intenţie greşită, nu-i aşa? Gândul că eşti cineva care a realizat, a dobândit ceva la nivel personal, vine dintr-un simţ al sinelui. Deci nu facem astfel de revendicări. Dacă există ceva înăuntru care vrea să revendice ceva, atunci observăm *acel* lucru, ca pe o condiţie a minţii.

Sunetul tăcerii este întotdeauna acolo, astfel că poate fi folosit ca un ghid, însă nu ca un scop în sine. Deci, este o practică foarte ingenioasă să priveşti şi să asculţi, în loc să reprimi pur şi simplu condiţiile minţii, mânat de aversiunea faţă de ele. Însă vacuitatea este de fapt destul de plictisitoare. Suntem obişnuiţi să avem parte de mai mult divertisment. Cât ai rezista să stai toată ziua conştient de vacuitatea minţii? Deci trebuie să recunoaştem că practica noastră nu constă în a ne ataşa de pace, linişte sau vacuitate, ci să le folosim drept mijloace perspicace de a fi conştienţi şi

alerţi. Când mintea este goală poţi să priveşti – există conştienţă, însă nu cauţi să renaşti în niciuna dintre condiţii, pentru că nu există sentimentul unui sine în ele. Sinele apare întotdeauna odată cu încercarea de a obţine sau de a scăpa de ceva. Ascultă-ţi sinele spunând „Vreau să ating samādhi", „Trebuie să ating jhanā". Acesta este sinele care vorbeşte: „Trebuie să ajung la prima jhanā, a doua jhanā, înainte să pot face ceva", această idee că trebuie să obţii ceva mai întâi. Ce poţi să ştii atunci când citeşti învăţăturile diferiţilor maeştri? Poţi să ştii când eşti confuz, când te îndoieşti, când simţi aversiune sau suspiciune. Poţi mai degrabă să ştii că eşti cel care ştie, decât să decizi care dintre învăţători este cel bun.

Să practici mettā, înseamnă să foloseşti o bunătate gentilă îndurând ceea ce ai putea crede că este de neîndurat. Dacă ai o minte obsedată ce pălăvrăgeşte fără control şi te sâcâie şi vrei să scapi de ea, cu cât încerci mai mult să o reprimi, cu atât se înrăutăţeşte mai tare. Apoi la un moment dat se opreşte şi gândeşti: „O, am scăpat în sfârşit de ea, a dispărut!". După o vreme va începe din nou şi îţi vei spune „O nu! Credeam că am scăpat de asta". Aşa că nu are importanţă de câte ori dispare şi reapare, trebuie să iei lucrurile aşa cum sunt. Fii unul dintre aceia ce face câte un singur pas odată. Când eşti dispus să fii unul ce are toată răbdarea din lume în prezenţa condiţiilor existente, atunci poţi să le laşi să înceteze. Rezultatul faptului că laşi lucrurile să înceteze este că începi să trăieşti eliberarea, pentru că înţelegi că nu mai eşti împovărat ca înainte. Cumva, lucrurile care de obicei te enervau nu te mai deranjează aşa

mult şi asta te surprinde. Începi să te simţi în largul tău în situaţii în care nu te simţeai niciodată în largul tău, pentru că permiţi lucrurilor să înceteze, în loc să te agăţi şi să reacţionezi la temeri şi neliniști. Chiar şi neliniştile celor din jurul tău nu te mai influenţează. Nu reacţionezi la anxietatea lor devenind la rândul tău tensionat. Toate acestea vin din abandonare, din faptul de a permite lucrurilor să înceteze.

Imaginea de ansamblu de reţinut e că trebuie să aveţi această vigilenţă interioară şi să observaţi gândurile obsesive ce apar. Dacă se întorc mereu, atunci evident sunteţi ataşat într-un fel – fie prin aversiune, fie prin infatuare. Deci puteţi începe să recunoaşteţi ataşamentul, în loc să încercaţi să scăpaţi de el. Odată ce îl înţelegeţi şi îl puteţi abandona, puteţi să vă întoarceţi înspre tăcerea minţii, pentru că nu are niciun sens să faceţi altceva. Nu are niciun rost să vă agăţaţi şi să stăruiţi asupra acestor condiţii mai mult decât este necesar. Lăsaţi-le să înceteze. Când reacţionăm la ceea ce apare, creăm un ciclu de obiceiuri. Un obicei e ceva care e ciclic, se învârte în cerc, nu are sfârşit. Dar dacă abandonezi şi laşi lucrurile în pace, atunci ceea ce apare, dispare şi nu devine un ciclu.

Deci vacuitatea nu e un mod de a scăpa de toate, nu e pustiul absolut, ci un potenţial infinit pentru creaţie de a apărea şi dispărea, fără ca tu să fii iluzionat de ea. Ideea de eu, creatorul, cu talentele mele artistice, prin care mă exprim – este o fantezie incredibil de egotistă, nu-i aşa? „Asta e făcută de mine, e a mea" şi ceilalţi spun „O, eşti foarte priceput. Eşti genial." Cu toate astea multe dintre manifestările artistice tind să fie regurgitări ale unor frici şi

dorinţe. Nu prea sunt creative; sunt doar lucruri re-create. Nu vin dintr-o minte goală, ci dintr-un ego, ce nu are un alt mesaj de transmis decât acela că este plin de moarte şi egoism. La nivel universal nu are de transmis alt mesaj decât „Uită-te la mine!" ca persoană, ca ego. Însă vacuitatea minţii are un potenţial infinit de creaţie. Nu trebuie să te gândeşti să creezi lucruri; creaţia poate să aibă loc fără un ego, fără cineva care să o facă – pur şi simplu se întâmplă.

Deci, mai bine lăsăm creaţia pe seama Dhammei, decât să ne gândim că e ceva de care să fim responsabili. Tot ce avem de făcut acum, tot ce e necesar să facem – ca persoane, ca oameni (vorbind în mod convenţional) – este să dăm drumul, să nu ne agăţăm. Să abandonăm. Fă binele, abţine-te de la a face răul, fii conştient. Un mesaj destul de simplu.

Reflecţie

Nevoia de înţelepciune în lume

Ne-am adunat cu toţii aici, animaţi de un interes comun. În loc să fim un grup de indivizi în care fiecare îşi urmează propriile vederi şi opinii, suntem în seara aceasta împreună, datorită interesului nostru comun în practicarea Dhammei. Când acest grup mare de oameni se întâlneşte duminică seara, puteţi începe a vedea potenţialul pe care îl oferă existenţei umane o societate bazată pe interesul comun pentru Adevăr. În Dhamma ne unim. Tot ce apare va dispărea şi în această dispariţie există pace. Aşadar, atunci când începem să abandonăm obiceiurile şi ataşamentele noastre pentru fenomenele condiţionate începem să realizăm integritatea şi unitatea minţii.

Acesta este un subiect important de reflecţie în aceste vremuri, în care au loc atâtea certuri şi războaie din cauză că oamenii nu pot cădea de acord. Chinezii împotriva ruşilor, americanii împotriva sovieticilor şi aşa mai departe. Şi din ce cauză? De la ce se ceartă? De la percepţia lor diferită asupra lumii. „Acesta este pământul meu şi vreau ca lucrurile să fie aşa. Vreau un astfel de guvern şi un astfel de sistem economic şi politic", iar lucrurile merg tot aşa la nesfârşit, până când ajungem în punctul în care masacrăm şi

torturăm, până când distrugem tocmai pământul pe care încercăm să îl eliberăm şi înrobim sau derutăm oamenii a căror libertate o dorim. De ce? Pentru că nu înţelegem adevărata natură a lucrurilor.

Calea Dhammei este o cale a observării naturii şi a armonizării propriilor noastre vieţi cu forţele naturii. În civilizaţia europeană nu am privit cu adevărat lumea în acest fel niciodată. Am idealizat-o. Dacă totul ar fi un ideal, atunci ar fi într-un anumit fel. Şi când doar ne ataşăm de aceste idealuri, sfârşim prin a face ceea ce am făcut pământului nostru până în prezent, poluându-l până aproape de punctul distrugerii totale, pentru că nu înţelegem limitările pe care condiţiile pământului ni le impun. Aşadar, în toate lucrurile de acest gen, adesea trebuie să învăţăm prin metoda mai dificilă, aceea a greşelilor, a cauzării dezastrelor. Din fericire nu este o situaţie de nerezolvat.

Acum, în această mănăstire, călugării şi călugăriţele practică Dhamma cu diligenţă. În tot cursul lunii ianuarie nici măcar nu vorbim, ci ne dedicăm vieţile şi oferim beneficiile practicii noastre bunăstării tuturor fiinţelor sensibile. Toată luna aceasta este o rugăciune şi o ofrandă continuă oferită de comunitatea noastră bunăstării tuturor fiinţelor sensibile. E un timp dedicat realizării adevărului, privirii, ascultării şi observării adevăratei naturi a lucrurilor. Un timp al abţinerii de la a ne complace în propriile obişnuinţe egoiste, în propriile dispoziţii, la care renunţăm pentru bunăstarea tuturor fiinţelor sensibile. Acesta este un semn pentru restul lumii, de a reflecta asupra dedicaţiei şi sacrificiului făcut pe drumul către adevăr. Este un indicator

înspre realizarea adevărului în propriile voastre vieţi, în loc de a le trăi superficial, habitual, urmând condiţiile avantajoase ale momentului. E o reflecţie în beneficiul altora, de a renunţa la felul de a fi imoral, egoist sau la preocupările nepotrivite, pentru a fi cineva care se îndreaptă înspre impecabil, înspre generozitate, moralitate şi compasiune activă. Dacă nu facem asta, atunci suntem într-o situaţie fără scăpare. Atunci ar putea să sară întreaga lume în aer, pentru că dacă nimeni nu este dispus să îşi folosească viaţa şi în alt mod decât pentru a-şi satisface propriile nevoi egoiste, atunci aceasta lume oricum nu are nici o valoare.

Ţară asta e una generoasă şi binevoitoare, însă îi subestimăm valoarea şi o exploatăm pentru propriile interese. Nu prea ne gândim să îi oferim ceva. Pretindem multe, vrem ca guvernul să facă în aşa fel încât totul să ne fie drăguţ şi îl criticăm atunci când nu poate să o facă. În zilele noastre sunt indivizi egoişti care trăiesc după reguli proprii, fără a reflecta cu înţelepciune şi fără a trăi într-un mod care să fie o binecuvântare pentru societate în ansamblu. Ca fiinţe umane ne putem transforma vieţile într-o mare binecuvântare sau putem să devenim o molimă a mediului, care exploatează resursele pământului pentru profitul personal, care încearcă să obţină cât mai mult pentru sine, pentru „mine” şi pentru ce este „al meu”.

În practicarea Dhammei, sentimentul de „eu”, „al meu” începe să dispară – sentimentul de „eu”, „al meu”, ca fiind această mică creatură ce stă aici, ce are o gură şi trebuie să mănânce. Dacă doar îmi urmez dorinţele trupului şi emoţiile, atunci devin o biată creatură lacomă şi egoistă.

Dar atunci când reflectez asupra naturii condiţiei mele fizice şi asupra modului abil în care ea poate fi folosită pentru bunăstarea tuturor fiinţelor sensibile, atunci ea devine o binecuvântare (nu în sensul în care cineva se consideră el însuşi ca fiind binecuvântat: „Sunt Binecuvântat" - este doar o altă formă de vanitate dacă începi să te ataşezi de idea că eşti binecuvântat). Deci trebuie să ne trăim fiecare zi a vieţii într-un mod ce aduce bucurie, compasiune, bunătate, ori cel puţin nu cauzează confuzie inutilă ori mizerie. Dacă nu, putem măcar respecta Cele cinci precepte[6], astfel încât corpurile şi vorbirea noastră să nu fie folosite pentru distrugere, cruzime şi exploatarea acestei planete. Ni se cere oare prea mult? Este oare de domeniul fantasticului ideea de a renunţa să faci doar ce ai chef în acest moment pentru a fi puţin mai atent şi responsabil în legătură cu ce faci şi spui? Putem toţi încerca să fim mai generoşi, mai buni şi să avem puţină consideraţie faţă de celelalte fiinţe cu care împărţim această planetă. Putem investiga cu înţelepciune şi înţelege limitările la care suntem supuşi, în aşa fel încât să nu mai fim induşi în eroare de lumea senzorială. Acesta este motivul pentru care meditäm. Pentru un călugăr sau o călugăriţă acesta este un mod de viaţă, un sacrificiu al dorinţelor şi al capriciilor personale, pentru bunăstarea comunităţii, pentru Saṅgha.

Dacă încep să mă gândesc la mine şi la ce vreau eu, atunci uit de voi pentru că s-ar putea ca ceea ce îmi doresc

6 Cele cinci precepte sunt preceptele morale de bază ce ar trebui urmate de către orice practicant buddhist.

eu la un moment dat să nu fie bun şi pentru voi. Dar atunci când mă ghidez după refugiul în Saṅgha, atunci bunăstarea acesteia este bucuria mea şi renunţ la capriciile mele pentru ea. De aceea călugării şi călugăriţele îşi rad capetele şi trăiesc după disciplina stabilită de Buddha. Acesta este un antrenament prin care renunţarea la sine devine un mod de viaţă, o cale ce nu aduce vinovăţie, ruşine sau frică în viaţa ta. Percepţia individualităţii disruptive se pierde şi nu mai doreşti să fii independent de restul, să domini, ci să te armonizezi şi să trăieşti pentru bunăstarea tuturor fiinţelor, mai degrabă decât pentru propria bunăstare.

Comunitatea laicilor are şansa de a participa la toate acestea. Călugării şi călugăriţele sunt dependenţi de comunitatea laică pentru a-şi asigura chiar lucrurile de bază necesare supravieţuirii, de aceea este important ca laicii să îşi asume această responsabilitate. Asta vă scoate pe voi, laicii, din problemele şi obsesiile voastre particulare, pentru că atunci când veniţi aici pentru ofrande, pentru a ajuta, pentru a practica meditaţia şi pentru a asculta Dhamma, cu toţii ne contopim în acea unitate a Adevărului. Putem fi aici toţi, la un loc, fără invidie, gelozie, frică, îndoială, lăcomie sau dorinţă, datorită înclinaţiei noastre către realizarea adevărului. Faceţi din această înclinaţie ţelul vieţii voastre, nu vă irosiţi viaţa cu scopuri prosteşti.

Acest adevăr poate fi numit în multe feluri. Religiile încearcă să îl exprime într-un fel sau altul – prin concepte şi doctrine – însă am uitat care este scopul religiilor. În ultimele sute de ani, societatea noastră a urmat ştiinţa materialistă, gândirea raţională şi idealismul bazat pe

capacitatea noastră de a concepe sisteme politice şi economice, cu toate astea nu putem să le facem să funcţioneze, nu-i aşa? Nu putem crea cu adevărat o democraţie, un comunism sau un socialism adevărat. Nu putem face asta pentru că încă suntem iluzionaţi de percepţia sinelui, aşa că toate demersurile se termină în tiranie, în egoism, frică şi suspiciune. Situaţia actuală din lume este rezultatul neînţelegerii adevăratei naturi a lucrurilor, dar şi o ocazie pentru fiecare dintre noi, în cazul în care încercăm să aflăm ce e de făcut, de a ne transforma viaţa în ceva de valoare. Şi cum putem face asta?

Mai întâi trebuie să vă admiteţi motivaţiile egoiste, tendinţa de a vă complace în imaturitate emoţională, pentru a le putea cunoaşte şi abandona, pentru a deschide mintea înspre adevărata natură a lucrurilor şi pentru a fi alert. Practica noastră ānāpānasati este un început bun, nu-i aşa? Nu e doar un alt obicei, un fel de a-ţi ocupa timpul, ci o metodă de a-ţi canaliza eforturile către a observa, a te concentra şi a fi prezent în felul în care este respiraţia. În loc să faceţi asta, aţi putea să petreceţi mult timp în faţa televizorului, aţi putea merge într-un bar sau alte lucruri care nu sunt foarte productive – într-un fel lucrurile astea par a fi mai importante decât să petreci timp urmărindu-ţi respiraţia, nu-i aşa? Te uiţi la ştirile de la TV şi vezi oameni măcelăriţi în Liban – într-un fel, asta pare a fi mai important decât să stai şi să îţi priveşti inspiraţia şi expiraţia. Însă asta spune mintea care nu înţelege lucrurile aşa cum sunt ele; aşa că sunteţi dispuşi să priviţi umbrele de pe ecran şi mizeria ce poate fi transmisă prin intermediul

ecranul televiziunii, creată de lăcomie, ură şi prostie, în cel mai josnic mod. Nu ar fi mai înţelept să vă petreceţi acest timp observând felul în care corpul vostru este acum? Ar fi mai bine să aveţi respect pentru fiinţa aceasta fizică, pentru a învăţa să nu o exploataţi, să nu o utilizaţi în mod necorespunzător şi să nu o respingeţi mai apoi, atunci când nu vă oferă fericirea pe care o doriţi.

În viaţa monastică nu avem televizor, pentru că ne dedicăm viaţa unor lucruri mai utile, ca urmăritul respiraţiei şi mersul în sus şi în jos pe o potecă în pădure. Vecinii cred că suntem ţicniţi. În fiecare zi văd oameni înveliţi în pături plimbându-se în sus şi în jos şi se întreabă „Ce naiba fac ăştia? Probabil sunt nebuni". Cu câteva săptămâni în urmă, în zonă a avut loc o vânătoare de vulpi. Câinii de vânătoare fugăreau vulpile prin pădurile noastre (un lucru cu adevărat benefic şi util tuturor fiinţelor simţitoare!) – şaizeci de câini şi toţi acei oameni în toată firea fugărind o biată vulpe nefericită. Ar fi mai bine să îţi petreci timpul umblând în sus şi în jos pe o potecă de pădure, nu-i aşa? Ar fi mai bine pentru vulpe, pentru câini, pentru pădurea Hammer Wood şi pentru vânători. Însă oamenii din West-Sussex se cred normali. *Ei* sunt cei normali şi *noi* suntem cei ţicniţi. Atunci când ne urmărim respiraţia sau mergem în sus şi în jos pe o potecă de pădure, cel puţin nu terorizăm nicio vulpe. Cum v-aţi simţi să fiţi urmăriţi de şaizeci de câini? Imaginaţi-vă cam ce ar face inima voastră dacă o haită de şaizeci de câini v-ar fugări, iar oameni călare i-ar îndemna să vă prindă. Dacă stai să te gândeşti, este urât. Cu toate acestea este considerat normal, ba chiar un lucru dezirabil în această

parte a Angliei. Pentru că oamenii nu stau să reflecteze, devenim victimele obişnuinţei prinşi între dorinţe şi obiceiuri. Dacă am investiga cu adevărat vânătoarea de vulpi nu am mai practica-o. În timp ce cu lucrurile simple ca mersul în sus şi în jos pe o potecă de pădure şi urmăritul respiraţiei, începi să devii mai conştient şi mult mai sensibil. Adevărul începe să ni se arate tocmai prin aceste practici simple, aparent nesemnificative pe care le facem. La fel ca şi atunci când urmăm Cele cinci precepte – o mare binecuvântare pentru lume.

Când începi să reflectezi asupra naturii lucrurilor şi îţi aduci aminte cum era atunci când viaţa ta era în pericol, realizezi cât de oribil este. E o experienţă terifiantă. Reflectând în acest mod, nimeni nu ar mai vrea să supună alte fiinţe la o astfel de experienţă în mod intenţionat. Nu există nimeni care să vrea să supună intenţionat o creatură unei astfel de terori. Dacă nu reflectezi poţi crede că vulpile, peştii, nu contează. Se află acolo doar pentru plăcerea mea, pentru a îmi da ceva de făcut într-o duminică după-masă. Îmi aduc aminte de o femeie ce a venit să mă vadă, foarte supărată, pentru că am cumpărat lacul Hammer Pond[7]. Mi-a spus „ştiţi, mă linişteşte aşa de mult, nu veneam aici pentru pescuit, ci pentru pacea de a fi aici". Îşi petrecea fiecare duminică prinzând peşti, doar pentru a găsi puţină pace. Mi s-a părut că arăta destul de sănătoasă, puţin rotofeie, în nici un caz nu murea de foame.

7 Fiind parte dintr-o mănăstire buddhistă Hammer Wood şi Hammer Pond au devenit sanctuare pentru viaţa sălbatică.

Nu avea cu adevărat nevoie să pescuiască pentru a supravieţui. I-am răspuns: „Aţi putea, dacă nu aveţi nevoie să pescuiţi pentru a supravieţui – sper că aveţi suficienţi bani pentru a cumpăra peşte – să veniţi aici după ce vom cumpăra lacul şi să meditaţi. Nu trebuie să şi pescuiţi". Nu dorea să mediteze! Apoi a început să se plângă că iepurii îi mănâncă varza, aşa că a trebuit să pună tot felul de chestii ce ucid iepuri, pentru a îi opri să-i mai mănânce varza. Această femeie nu reflectează niciodată şi cu privire la nimic. Le poartă pică iepurilor pentru varză, însă poate foarte bine să îşi cumpere varza. Iepurii nu pot face asta. Ei trebuie să se descurce mâncând varza altora. Femeia însă, nu şi-a deschis niciodată mintea înspre natura lucrurilor, înspre ce e cu adevărat bun şi binevoitor. Nu spun că era o persoană crudă şi fără inimă, doar o femeie ignorantă de clasă mijlocie care nu a reflectat asupra naturii şi nu a realizat cum este Dhamma. Aşa că ea crede că varza este acolo pentru ea şi nu pentru iepuri, iar peştii sunt acolo pentru ca ea să aibă parte de o duminică paşnică, torturându-i.

Acum, această abilitate de a reflecta şi de a observa este ceea ce Buddha desemna în învăţăturile lui ca fiind eliberarea de urmarea orbească a obişnuinţelor şi convenţiilor. Este un mod de a elibera fiinţa din iluzia condiţiei senzoriale prin reflecţie înţeleaptă asupra adevăratei naturi a lucrurilor. Începem prin a ne observa pe noi înşine, dorinţa pentru ceva, sau aversiunea, lenea sau stupizenia minţii. Nu alegem şi nu încercăm să creăm condiţii plăcute pentru propria noastră delectare, ci suntem întotdeauna dispuşi să îndurăm condiţii neplăcute sau

mizerabile, pentru a putea să le înţelegem ca fiind doar ceea ce sunt, iar mai apoi să le putem abandona. Începem să ne eliberăm de tendinţa de a fugi de ceea ce nu ne place. Totodată începem să devenim mai atenţi la felul în care trăim. Odată ce ai văzut despre ce e vorba, chiar îţi doreşti să fii foarte foarte grijuliu cu privire la ceea ce faci şi spui. Poţi să nu îţi mai doreşti să trăieşti pe spinarea altor creaturi. Să simţi că viaţa ta nu este mai importantă decât a altora; să începi să simţi libertatea şi uşurinţa ce se găseşte în acea armonie cu natura, în loc să simţi apăsarea ce vine din exploatarea ei pentru propriul profit. Când îţi deschizi mintea către adevăr, îţi dai seama că nu ai nimic de ce să te temi. Tot ce apare dispare, tot ce se naşte moare şi este lipsit de sine – aşa că sentimentul nostru de fiinţă captivă în această identitate, cu acest corp uman, se evaporă. Nu ne vedem pe noi înşine ca ceva izolat, alienat, în totalitate pierdut în acest univers misterios şi înfricoşător. Nu ne mai simţim copleşiţi de el, încercând să identificăm o mică părticică de care să ne agăţăm şi în care să ne simţim în siguranţă, pentru că ne-am împăcat cu universul. Atunci, înseamnă că ne-am contopit cu adevărul.

Refugiile şi preceptele

Refugierea şi luarea preceptelor definesc o persoană ca practicant buddhist.

Refugierea dă o perspectivă de continuitate vieţii prin raportarea propriului comportament şi a propriei înţelegeri la calităţile lui Buddha (înţelepciune), Dhamma (adevăr) şi Saṅgha (virtute). Preceptele de asemenea folosesc reflecţiei şi pentru a ne defini acţiunile ca aparţinând unei fiinţe umane responsabile.

Există o modalitate formală de a solicita refugiile şi preceptele de la un călugăr sau o călugăriţă, după cum urmează:

Persoana laică ar trebui să se prosterneze de trei ori şi cu mâinile în añjali[8] recită următoarele:

Mayaṃ/Ahaṃ bhante/ayye, ti-saraṇena saha pañca sīlāni yācāma/yācāmi.

Noi/eu, Venerabile domn/soră, cer/cerem Cele trei refugii şi Cele cinci precepte.

8 Añjali: Mâinile sunt ţinute vertical, cu palmele lipite, în apropierea pieptului

Dutiyampi mayaṃ/ahaṃ bhante/ayye....
Pentru a doua oară ....

Tatiyampi mayaṃ/ahaṃ bhante/ayye....
Pentru a treia oară ...

Călugărul sau călugăriţa va recita de trei ori următoarele, după care persoana laică va repeta de asemenea de trei ori:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.
Omagii celui binecuvântat, vrednic şi trezit prin sine însuşi.

Călugărul sau călugăriţa va recita apoi replicile ce urmează, una după alta, pe care persoana laică le va repeta una după alta:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
În Buddha merg să mă refugiez

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
În Dhamma merg să mă refugiez.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

În Saṅgha merg să mă refugiez .

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
A doua oară...

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
A doua oară...

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
A doua oară...

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
A treia oară...

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
A treia oară...

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
A treia oară...

Călugărul sau călugăriţa spune apoi:

Ti-saraṇa-gamanaṃ niṭṭhitaṃ.

Aceasta încheie mersul în refugiu.

Iar laicul răspunde
Āma bhante/ayye.
Da venerabile domn/soră.

Călugărul recită apoi preceptele unul câte unul, persoana laică repetând fiecare replică:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.
Iau preceptul de a mă abţine de la a distruge fiinţele vii.

Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.
Iau preceptul de a mă abţine de la a-mi însuşi ceea ce nu îmi este oferit.

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.
Iau preceptul de a mă abţine de la un comportament sexual incorect.

Musāvādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.
Iau preceptul de a mă abţine de la vorbire incorectă

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Iau preceptul de a mă abţine de la a consuma băuturi intoxicante şi droguri care conduc la neglijenţă.

După ce preceptele au fost luate, călugărul sau călugăriţa va încheia cu următoarele:

Imāni pañca sikkhāpadāni
Aceste cinci precepte

Sīlena sugatiṃ yanti
Au morala ca vehicul al fericirii

Sīlena bhogasampadā
Au morala ca vehicul al bunăstării

Sīlena nibbutiṃ yanti.
Au morala ca vehicul al Eliberării

Tasmā sīlaṃ visodhaye.
Prin urmare să fie purificate.

După ce a luat preceptele, persoana laică se prosternează de trei ori în faţa călugărului sau a călugăriţei.

PRONUNŢIE

ā – lung, ca şi în c*a*r
a – se pronunţă *ă*
i – scurt, ca în c*i*p
ī – lung, ca în maş*i*nă
c, cc – se pronunţă *ci*
ñ – ca în ca*ni*on
ṃ – ca în nătâ*ng*

TEXTUL

Materialul din această carte a fost editat din cuvântările lui Luang Por Sumedho ţinute la Chithurst Forest Monastery în ianuarie 1984, cu excepţia secţiunilor „Efort şi relaxare”, „Blândeţea (Mettā)” şi „Obstrucţiile şi încetarea lor”, ce au fost preluate din discursuri ţinute la International Forest Monastery, Ubon, în nord-estul Thailandei, în decembrie 1982.

Venerabilul Ajahn Sumedho s-a ordinat ca bhikkhu în tradiţia Theravada în anul 1966. A petrecut 10 ani în nord-estul Thailandei sub îndrumarea Venerabilului Ajahn Chah, un maestru al tradiţiei călugărilor din pădurile Thailandei. În anul 1976 a fost invitat în Anglia de către English Sangha Trust şi a fondat două mănăstiri principale – Chithurst şi Amaravatī – precum şi câteva alte mănăstiri secundare. În anul 1984 a fost ales preşedinte al Societăţii Buddhiste a Marii Britanii. Până în anul 2010, când s-a retras din funcţie, a fost abatele mănăstirii Amaravatī.